

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Научно-методический центр»**

Профилактика буллинга, моббинга и кибербуллинга в образовательной среде

Методические рекомендации

Кемерово 2023

УДК 613.995:616-053.2-084

ББК 74.4

П84

Составители:

О.В. Белоусова, методист МБОУ ДПО «Научно-методический центр»,

Е. В. Коос, методист МБОУ ДПО «Научно-методический центр»,

С. Б. Мещерякова, методист МБОУ ДПО «Научно-методический центр»

Под редакцией

И.В. Давыдовой, директор МБОУ ДПО «Научно-методический центр»

П84 Профилактика буллинга, моббинга и кибербуллинга в образовательной среде: методические рекомендации / под. ред. И. В. Давыдовой. – Кемерово: МБОУ ДПО «Научно-методический центр», 2023. – 108 с. – Текст: непосредственный.

Методические рекомендации разработаны в рамках реализации профилактических мероприятий буллинга, моббинга и кибербуллинга в образовательной среде.

Методические рекомендации предназначены для специалистов образовательных учреждений (педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители, зам. директора по ВР и др. педагогических работников), а также для обучающихся и родителей (законных представителей). В данных методических рекомендациях рассмотрены феномен буллинга, моббинга и кибербуллинга их основные причины, виды, последствия для всех участников травли, а также представлены основные направления и конкретные мероприятия по профилактике и коррекции данного явления в образовательной организации.

ББК 74.4

© МБОУ ДПО «Научно-методический центр», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ, МОББИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ	4
1.1. БУЛЛИНГ	4
1.2. МОББИНГ	14
1.3. КИБЕРБУЛЛИНГ	27
2. ПРОФИЛАКТИКА.....	47
3. ДИАГНОСТИКА.....	54
4. РЕКОМЕНДАЦИИ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ ОО	84
5. ПЕДАГОГАМ ДЛЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ И ОБУЧАЮЩИМИСЯ	86
6. ОШИБКИ ВЗРОСЛЫХ.....	91
7. ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ	97
8. ЛИТЕРАТУРА	102

1. ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ, МОББИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ

1.1. БУЛЛИНГ

Термин **буллинг** знакомое понятие из сфер педагогики, психологии образования. Зародилось же определение при изучении сообществ и групп взрослых категорий населения. Проблема постоянного преследования, травли имеет место как в закрытых группах заключенных, военных подразделений, так и в свободных и открытых коллективах организаций.

Термин в обороте науки было закреплено благодаря исследованиям норвежского психолога Дэна Олвеуса. Ученый сформулировал определение буллинга (травля) как **преднамеренное систематически повторяющееся агрессивное поведение, включающее неравенство социальной власти или физической силы.**

Термин Д. Олвеуса получил множество расширительных вариантов. В целом буллинг есть агрессивное поведение в отношении конкретного человека, проявляющееся в насилии, травле, преследовании. Признается как психологически жестокое избиение человека.

Иногда менее радикальные действия, такие как сплетни, обзывания, жестокие шутки не относятся к данному виду насилия и называют моббингом.

Буллинг является как осознанной, так и неосознанной агрессией с повторяющимися актами насилия, единичные случаи ссор или игнорирования нельзя причислять к данному явлению. Но к буллингу относятся эпизоды регулярного физического избиения или мероприятия, способные довести до суицида или вызвать его попытку.

Национальная ассоциация школьных работников США дала следующее определение буллингу: это динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намеренно, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе (Sele-

kman Janice, Vessey Judith A. Bullying: It Isn't What It Used To Be // Pediatric Nursing. 2004. Vol. 30. № 3).

Буллинг является частью действительности, социальным явлением, которое возникает в тех коллективах, где личность обесценивается, а потребности в признании, принятии и понимании подвергаются существенной депривации. Последнее является состоянием психики индивидов, спровоцированное потерей возможности удовлетворения основополагающих жизненных потребностей.

В сложных и порой невыносимых для личности условиях вначале развивается апатия, которая со временем сменяется агрессией, как неосознаваемой попыткой сопротивления. Если человек воспитывается и находится в условиях, где ценность человеческого достоинства всегда выше соблюдения формальных правил, и не существует директивных необоснованных запретов, вероятность стать буллером или жертвой стремится к нулю. Состояние депривации также является условием. Депривация - состояние психики индивида, спровоцированное потерей возможности удовлетворения основополагающих жизненных потребностей.

Буллинг включает четыре главных компонента:

- это агрессивное и негативное поведение;
- оно осуществляется регулярно;
- оно происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью;
- это поведение является умышленным.

Буллинг – структура

Участники ситуации травли

Мы все либо агрессоры, либо жертвы, либо наблюдатели



Буллинг-структура - социальная система, включающая в себя, прежде всего, преследователей, их жертв и сторонних наблюдателей.

Буллеры (придумывают и возглавляют издевательства).

Наблюдатели (в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров).

Жертва.

Типы буллинга

Выделяют следующие типы буллинга:

- прямой (и физический, и вербальный);
- косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

Причём прямой физический буллинг наиболее характерен для мальчиков, а косвенный и социальная депривация - для девочек. Мальчики значительно чаще принимают участие в буллинге, нежели девочки. При этом, особенно опасен, по утверждению психологов, буллинг со стороны девочек. Мальчики, избирая какого-то ребёнка «козлом отпущения», демонстрируют только лишь свое физическое превосходство, а девочки начинают против своих жертв настоящую психологическую войну.

Физический буллинг - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др.

Психологический буллинг - насилие, связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или

угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональная неуверенность.

К этой форме можно отнести:

- вербальный буллинг, где орудием служит голос (обидное имя, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, дразнение, распространение обидных слухов и т.д.);

- обидные жесты или действия (например, плевки в жертву либо в её направление);

- запугивание (использование агрессивного языка тела и интонаций голоса для того, чтобы заставить жертву совершать или не совершать что-либо);

- изоляция (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом);

- вымогательство (денег, еды, иных вещей, принуждение что-либо украсть);

- повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабёж, прятанье личных вещей жертвы).

Буллер

Травля начинается, как правило, усилиями одного человека, который желает укрепить авторитет в кругу сверстников. Позже объект буллинга становится жертвой все большего количества сверстников и старшеклассников.

Почему же дети начинают травить более слабых сверстников?

Часто буллеры бывают из неблагополучных семей и пытаются выместить осознанное и неосознанное зло и обиды, накапливаемое в семье, на ком-то другом. Таким образом, они восстанавливают чувство собственного достоинства.

Также нередки случаи, когда инициатором травли являются дети, которым все дозволено в семье. Слабость или же отсутствие родительского контроля и порицаний за серьёзные провинности дают возможность ребёнку чувствовать себя всемогущим. В итоге данный ребёнок позволяет себе задирать других детей. Страх перед ответственностью для него не существует.

Буллерами могут быть и популярные дети в классе и их ближайшее окружение. При этом такие популярные дети могут быть отличниками и

иметь положительный имидж. Травлей и давлением других детей они укрепляют свой и без того высокий авторитет в классе. В попытках доказать свой авторитет и иметь возможность общаться с популярными людьми школы некоторые асоциальные дети также начинают травить более слабых сверстников или учеников младших классов.

Жертва

Продолжая рассматривать такое понятие, как буллинг, что это и каковы его причины, стоит упомянуть, кто наиболее подвержен этому. Стать объектом насмешек и издёвок может каждый ребёнок, особенно если у него имеются:

- физические недостатки;
- нетипичная для региона внешность (цвет волос и кожи, разрез глаз);
- проблемы со здоровьем;
- плохое зрение, вынуждающее школьника носить очки;
- плохая или слишком хорошая успеваемость;
- отсутствие модной одежды и дорогих гаджетов;
- неполная семья;
- низкий уровень дохода родителей.

Наблюдатели / свидетели

Позицию свидетелей занимают большинство участников ситуаций буллинга. По данным, 68% учеников средней школы бывали свидетелями травли в школе. Практически все дети (но чем старше - тем реже) сообщают о чувстве жалости к жертве, но меньше половины пытаются ей помочь, хотя реакция свидетелей чрезвычайно важна для происходящего: присоединение к травле и даже малейшее её одобрение (улыбка и т.п.) свидетелей служит вознаграждением для преследователей, а сопротивление или принятие стороны жертвы удерживают от дальнейшего насилия. Социальная дилемма свидетелей: следует попытаться прекратить травлю и одновременно страшно лишиться собственной безопасности и статуса в детском коллективе, которым могут повредить защита жертвы или сообщение об инциденте взрослым. Свидетели травли ощущают небезопасность среды, переживают страх, беспомощность, стыд за своё бездействие и в то же время — желание присоединиться к агрессору. Если травля не прекращается, у свидетелей слабеет спо-

способность к эмпатии. Буллинг ухудшает социальный климат в любом сообществе, способствуя росту «молчаливого большинства».

Характеристики буллинга

- умышленность и регулярность;
- неравенство сил;
- чёткое распределение ролей;
- буллинг не заканчивается сам по себе.

Предпосылки буллинга

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Признаки буллинга

- ребёнок не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
- не имеет близких друзей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);
- одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт;
- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;
- наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в ОУ или покончит жизнь самоубийством;
- в поведении просматриваются резкие перемены в настроении;

- злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сёстры, домашние животные);
- выпрашивает или тайно берёт деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков);
- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в ОУ.
- кого-то зажимают в углу помещения;
- когда взрослый подходит к группе детей, они замолкают, разбегаются, резко меняют деятельность (могут обнять «жертву», как будто всё в порядке);
- один из учеников не выбирается другими (в изоляции);
- весь класс смеётся над одним и тем же учеником;
- очень обидные прозвища;
- по лицу одного из учеников: бледный, красный (в пятнах), в слезах, напуган, трясёт, признаки насилия на теле/лице;
- младшие школьники боятся зайти в туалет;
- школьники после уроков не расходятся, кого-то ждут около школы и т.п.

Примерный алгоритм действий при выявлении буллинга

1. Зафиксировать и признать факт травли. Специалист образовательной организации должен сообщить о выявленном факте администрации (директору, завучу по воспитательной работе) в письменном виде.
2. Принять решение о неотложности реагирования на выявленный факт. Сформировать команду специалистов (психолог, социальный педагог, учитель, воспитатель и др.) для составления плана действий по выявленному факту буллинга, назначить ответственных исполнителей.
3. Подключить правоохранительные органы в случае совершения правонарушения несовершеннолетними, психиатров и наркологов при подозрении на психическое (наркологическое) неблагополучие.

4. Собрать информацию о факте выявленного буллинга от пострадавшего, агрессора, участников, свидетелей по следующим направлениям:

- длительность;
- характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга – что конкретно происходило, в каких формах выразалось, кто принимал участие;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

5. Проанализировать полученную информацию, разработать комплексный план психолого-педагогического сопровождения:

- с жертвой;
- план индивидуальной реабилитации в зависимости от тяжести случая буллинга;
- с обидчиками;
- план коррекционной работы;
- со свидетелями;
- план коррекционной или реабилитационной работы, в зависимости от степени вовлечённости свидетелей в буллинг и их ролей в нём.

6. План профилактических мероприятий должен быть составлен для всей группы несовершеннолетних. Рекомендуется использовать следующие методики и технологии работы:

- технология «7 шагов к предотвращению травли в коллективе»

Л. Петрановской –

(<https://concord.websib.ru/wpcontent/uploads/2019/05/травли-NET-Методические-рекомендации-для-педагогов-и-психологов.pdf>)

- лучшие методики против буллинга <https://www.b17.ru/blog/99006/>

7. Принять меры по защите жертв от дальнейшей агрессии. Руководствоваться принципом реабилитации обидчиков в целях недопущения подобных явлений в дальнейшем.

8. Считать случай с проявлением насилия завершённым, когда всем его участникам оказана помощь, в отношении обидчиков приняты воспитатель-

ные (при необходимости - дисциплинарные) меры, обстановка в классе нормализовалась и повторных проявлений насилия не зафиксировано.

Последствия буллинга (для жертвы)

Трудности в учёбе, невозможность сосредоточиться из-за постоянного стресса.

Постоянные пропуски занятий, так как идти в школу страшно и находиться там мучительно.

Устойчиво сниженная самооценка, неверие в свои силы, искажённый образ себя как «ущербного», «не такого, как надо».

Тревожные расстройства, в том числе стойкие и тяжёлые формы.

Депрессивные расстройства, в том числе стойкие и тяжёлые формы.

Социальные невроты, социофобия, сложности с общением, с завязыванием и поддержанием социальных связей, которые будут оставаться долгие годы после школы. Иногда эти проблемы не проходят без психотерапевтического лечения.

Психосоматические (обусловленные стрессом) заболевания, которые также могут быть очень длительными и устойчивыми к лечению.

Суицидальные мысли и попытки, которые отмечаются у жертв травли в 5 раз чаще, чем у остальных школьников.

Последствия для преследователя

Травля – это развращающий опыт для зачинщиков. В будущем у них меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.

Дети, занимающиеся травлей, чаще сверстников демонстрируют девиантное поведение, включающее драки, воровство, вандализм, прогулы школы, употребление психоактивных веществ.

Последствия для свидетеля

Травля – это очень травматичный опыт для свидетелей, они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку уже чувствуют, что происходящее – аморально, но ещё не имеют сил осознать, что именно не так, и найти выход их ситуации. Кроме того, они боятся, что, заступившись за жертву, сами станут жертвой, поэтому подыгрывают агрессору, стараясь не

чувствовать стыд и унижение. Их представление о себе как «хороших людях» сильно страдает.

Дети, которые становятся свидетелями травли, испытывают страх, беспомощность, стыд за свое бездействие и одновременно испытывают желание присоединиться к гонениям, иллюзорно поддерживая свою персональную безопасность.

Последствия перенесённого буллинга у детей бывают ближайшими и отдалёнными.

Различают три основные стадии их развития:

1. Сразу после травмы, особенно, если она носила характер грубого насилия и нападения, у ребёнка развивается первичная реакция в виде болезненных физических и эмоциональных проявлений: эмоциональные реакции, когнитивные расстройства, расстройства сна, расстройства памяти (амнезии). Здесь реакция ребёнка отличается от реакции на случайные травмы. Дети часто получают различные повреждения во время игры или в результате несчастного случая, которые причиняют им боль, вызывают душевные переживания, особенно если дети попадают в больницу и разлучаются с близкими. Когда раны подживают, ребёнок быстро забывает о полученной травме благодаря поддержке и сочувствию близких для него людей. Душевная травма, в отличие от физической, долго не проходит.

2. Стадия адаптации, в процессе которой у ребенка вырабатываются навыки, помогающие ему справиться с происходящим. Он выбирает такие приёмы, такие формы поведения, которые, как считает ребёнок, помогают ему обеспечить безопасность и уменьшить физическую и душевную боль, то есть формирует психологическую защиту. Наиболее распространённым является вытеснение и забывание. Ребёнок старается не думать о том, что причинило или причиняет ему страдания.

3. Отдалённые последствия. Большое значение для развития отдалённых последствий оказывает отсутствие поддержки со стороны профессиональной (психологической, медицинской, юридической) помощи. На этом этапе формируются стойкие поведенческие и личностные нарушения, которые затрудняют социальную адаптацию не только в детском возрасте, но и во взрослой жизни: неспособность добиться успеха, комплекс неполноценности

(превосходства), усвоение стигмы, усвоение насилия как формы решения проблем.

Травля в классе, с которой взрослые не знают, как справиться, даёт педагогу опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих способностях и даже в призвании, а кого-то подталкивает к профдеформации, заставляя во всём обвинять детей или их семьи, а то и начать использовать групповое давление для «наказания неугодных». Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над учителями и свидетелями. Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребёнка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая с вспышкой насилия в школе лежит история травли.

1.2. МОББИНГ

Моббинг (от англ. *mob* — толпа) — форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения. Также моббинг часто встречается в школе. Школьники издеваются, высмеивают своих же одноклассников, которые возможно не так, как принято в их среде, одеваются, слишком хорошо учатся и т. п.

Школьный моббинг — это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят — «жертвами». Моббинг — это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Виды моббинга

- бойкот;
- придирки;
- насмешки;
- предоставление ложной информации;
- доносительство;

- причинение вреда здоровью;
- доведение до самоубийства;
- убийство.

Вертикальный (боссинг) – от начальства.

Горизонтальный – от коллег.

Открытый и скрытый

1. Открытый.

Включает в себя издевательства, насмешки, оскорбления и унижения жертвы. Со стороны начальства могут поступать придирки, необоснованные замечания и обвинения. Группа не скрывает своего негативного отношения к определённому человеку и всячески демонстрирует его.

2. Скрытый.

Предполагает психологическое давление, которое непросто распознать сразу. Если пострадавший начинает обвинять агрессоров в насилии, они убеждают его в том, что ничего плохого не делают и ему всё показалось. Предъявить доказательства скрытого моббинга сложнее, чем открытого.

Стихийный и управляемый

1. Стихийный.

Возникает, когда члены организации находятся в напряжении. Например, руководство готовится к сокращению штата, и работники не знают, кого уволят. Своё раздражение и агрессию они вымещают на одном из сотрудников. Плохие условия труда тоже разлагают коллектив, повышая недовольство работников.

2. Управляемый.

Предполагает осознанный и целенаправленный террор. Сослуживцы выбирают жертву и методично начинают её травить.

Реальный и виртуальный

Психологический террор может происходить как в реальной жизни, прямо на рабочем месте, так и в интернете:

- человеку присылают электронные письма и сообщения с угрозами;
- выставляют в соцсетях его личную информацию, компромат;
- всячески очерняют его репутацию в интернете и т. д.

Агрессор

Чаще других в **роли агрессора** выступает тот, кто:

- импульсивен, испытывает сильную потребность подчинять себе других, добиваясь таким образом своих целей;
- обладает более сильными ресурсами (властью, финансами, связями) и любит это демонстрировать;
- эмоционально холоден, сочувствие по отношению к другим у него притуплено или практически отсутствует;
- заигрался в «агрессора», поскольку ему удобнее постоянно придирааться по мелочам или критиковать других вместо того, чтобы наладить эффективный рабочий процесс.

Типы агрессоров

«Нигилист»

Скорее мужчина, чем женщина. Чаще встречается среди работников финансовой, юридической, консалтинговой сферы – это логик по типу мышления. Как правило, является отличным специалистом в своем деле. Руководство обычно ценит его за эрудицию, интеллект, опыт. Одна беда – совершенно бесчувствен по отношению к другим, патологическая безэмоциональность его отличительная черта. Слышит только себя и считается только со своим собственным мнением. К тому же богатый лексический запас и гибкость мышления позволяют ему придумывать для других точные и меткие, а потому весьма язвительные прозвища и «ярлыки».

Чтобы ужиться с таким человеком, следует чётче разграничить служебное и личное общение, а именно: ценить работника за профессиональные знания и достижения, но жестко придерживаться рамок деловых отношений. Если с его стороны последует вербальная агрессия, нужно сухо и спокойно попросить вернуться к рабочему стилю общения, причём сделать это аргументированно и без эмоций.

«Компенсатор»

Его распознать легко и просто. Недостаток знаний и навыков, необходимых в работе и в общении с людьми, такой сотрудник восполняет проявлением власти в самом скверном значении этого слова. Ложь, грубость,

сквернословие обрушиваются на головы бедных подчинённых, а иногда и партнёров, наделённых меньшей властью. «Компенсатор» может иногда «поиграть в демократию», однако такая «игра» для него – лишь инструмент самоутверждения или поиска дополнительных выгод. Если ему надоест «играть», через мгновение из-под маски «доброго и милого» покажется настоящий облик «злого и коварного». Этот человек любит измываться над слабыми и беззащитными.

Воевать с таким сложно, но реально. Нарращивая профессиональные «бицепсы» в виде опыта, связей и успешных проектов, можно добиться если не уважения, то по крайней мере «перемирия» в общении. Зная свою слабость, «компенсатор» уважает тех, кто профессионален в делах. Самый выигрышный путь в борьбе с таким буллером – заручиться поддержкой коллектива. Как только «компенсатор» увидит, что «жертву» любят и уважают другие, накал его агрессии будет снижен.

«Комбинатор»

Он почти гениален, но весь свой талант растрчивает на то, чтобы зло, жестко и с упоением играть людьми, расставляя их, словно пешки на шахматной доске. Такой «объект» встречается редко, однако, если уж «повезёт, так повезёт», отыгрываться на «жертвах» будет по полной программе, цинично сталкивая людей между собой и оставаясь при этом «белым и пушистым». Любимое занятие такого «комбинатора» – манипулирование другими людьми. Особенно ему нравится строить многосторонние и многоэтапные комбинации склок, интриг и деструктивной критики.

Противостоять такому злему гению очень нелегко, переиграть его практически невозможно из-за того, что арсенал средств его агрессии неисчерпаем. Это всё равно, что идти с мечом против танка. К тому же блеф, наглость, лезть трудно побороть гуманными способами. Искреннее общение «жертвы» с таким буллером в любой момент может обернуться против неё, да ещё и удар будет нанесен по самому чувствительному месту. «Комбинатор» хорошо разбирается в мотивах поведения людей, а потому, используя слабые места каждого, дергает их за «ниточки», как марионеток. Из этого и должна исходить защитная стратегия «жертвы»: как можно меньше общаться с таким человеком, не раскрываться в «задушевном разговоре» с ним.

Жертва

Существуют также **типичные черты характера и поведения у жертв буллинга (моббинга)**. Это обычно люди скромные, неуверенные в себе, легкоранимые, мало коммуникабельные, чем и пользуются «агрессоры».

Пять областей, в которых могут возникать моббинг-действия

Коммуникативные нападения:

- ограничение возможности высказаться со стороны руководителя;
- ограничений возможности высказаться со стороны коллег;
- постоянное прерывание;
- крик и громкая ругань;
- постоянная критика продуктивности;
- постоянная критика личной жизни;
- телефонный террор;
- устные угрозы;
- письменные угрозы;
- уход от контакта посредством презрительных взглядов или жестов;
- уход от контакта с помощью намёков при отсутствии прямых высказываний.

Посягательства на социальный авторитет:

- негативное оценивание;
- распространение сплетен;
- насмешки;
- подозрения в психическом расстройстве;
- намёки на необходимость психического обследования;
- насмешки над физическими увечьями;
- карикатурное копирование походки, голоса или жестов;
- нападки на политические или религиозные убеждения;
- насмешки над личной жизнью;
- насмешки над национальностью;
- поручение работ, унижающих чувство собственного достоинства;
- несправедливая и обидная оценка работы;
- сомнения в решениях объекта;

- выкрикивание вслед непристойных ругательств или других оскорбительных выражений;
- намёки на половую близость или непристойные предложения.

Посягательства на социальные отношения:

- прекращение коммуникации;
- запрет разговаривать с собой со стороны коллег;
- перемещение рабочего места в отдельную комнату, подальше от коллег;
- запрет коллег разговаривать с субъектом;
- отношение к объекту как к «пустому месту».

Посягательства на качество профессиональной и жизненной ситуации:

- не поручают никаких производственных заданий;
- лишение всякого занятия на рабочем месте, так что объект моббинга не может даже придумать себе никакого занятия;
- поручение бессмысленных производственных заданий;
- поручение заданий, которые выходят за пределы возможностей субъекта;
- постоянное поручение новых заданий;
- поручение оскорбительных заданий;
- поручение объекту заданий, выходящих за рамки его квалификации, чтобы опозорить его.

Посягательства на здоровье:

- принуждение к выполнению вредной для здоровья работы;
- угрозы применения физического насилия;
- применения легкого насилия, чтобы проучить кого-либо;
- жестокое обращение;
- причинение материального вреда, принуждение к расходам;
- применение материального вреда дома или на рабочем месте;
- сексуальные домогательства.

Предпосылки моббинга

Чаще всего причиной моббинга становится банальная зависть. Обычная зависть к более молодому и удачливому коллеге. Отмечено, что зачин-

щиками травли во многих случаях становятся пожилые сотрудники, которые боятся потерять место и из-за этого придираются к своим коллегам. Иногда подобный прессинг имеет временный характер и является своеобразным «посвящением» в члены коллектива.

В жертву моббинга может превратиться и опытный работник, к которому вдруг начало благосклонно относиться начальство. Иногда причиной моббинга становится виктимное поведение: излишнее хвастовство, обилие жалоб, игнорирование корпоративных трапез, вызывающая манера поведения. Причиной моббинга может быть и желание «проехать на чужой спине».

Организационные причины моббинга

- борьба с религиозными запретами и моралью;
- навязывание толпой своего образа жизни;
- неприятие инакомыслящих;
- борьба с наукой и просвещением;
- отсутствие обратной связи;
- попустительское отношение к любителям интриг и закулисных игр;
- плохая организация информационных потоков;
- расплывчатые границы ответственности и служебных обязанностей;
- отсутствие системы кадрового продвижения и возможностей карьерного роста;
- превалирование интимных или родственных связей между подчиненными и руководством;
- большая перегрузка отдельных специалистов.

Производственные причины

- общие неблагоприятные условия, организационное напряжение, возникающее в связи с организационной культурой и деятельностью:
 - организация труда:
 - неблагоприятные условия внешней среды: влияние шума, мусора, температуры, рабочего материала, опасности несчастного случая, недостаток акустической и визуальной изолированности;
 - «закостенелые» организационные структуры – устойчивая иерархия, контроль и внешняя определенность (ограничение автономии работников);

- продвижение по службе как стимул для конкуренции – вызывает зависть, соперничество, чрезмерное тщеславие;
- недостаточно четкое распределение задач – задания должны быть прозрачными для всех сотрудников;
- социальные структуры;
- отсутствие этических норм и ценностей;
- плохая структура коммуникации – расхождение в том, что подразумевало сообщение и как его интерпретировали, приводят к коммуникативным проблемам;
- отсутствие культуры спора – продолжительное избегание организационных конфликтов скрывает опасность «накопления для них большого количества поводов».

Социальные причины

- изменение социальной структуры вследствие индустриализации, рецессивное экономическое положение и наличие дискриминирующих социальных норм и ценностей;
- отчуждение от работы вследствие полного разделения делового процесса, компьютеризация, уплотнение рабочего графика и индивидуализация рабочего места создают огромный потенциал для конфликтов;
- стресс, связанный с дефицитом времени, и спешка, вызванная социальными требованиями быстрых, гибких решений, суждений и оценок, практически не оставляет никаких возможностей для проверки этих оценок в непосредственном контакте с коллегами.

Индивидуальные причины

- «неопределенная стрессовая ситуация – люди, пережившие сильный стресс, склонны срывать злость на других;
- зависть – человек на протяжении длительного промежутка времени неумело обходится с собственными недостатками и проецирует их на мнимого успешного человека;
- фрустрация – чувство, возникающее, когда человек сталкивается с препятствиями или угрозой при удовлетворении потребностей;
- страх – ощущение, связанное со смущением, волнением, сомнением;
- антипатия – недоброжелательность, неприятие коллег.

Признаки моббинга

- коллеги отказываются общаться, молчаливо косятся и сторонятся;
- профессиональные компетенции ставятся под сомнение;
- вводят в заблуждение, «подкладывают» ложные данные, другими словами, дезинформируют;
- в отличие от других коллег, человек находится под пристальным вниманием: тщательно контролируется время прихода и ухода на обед, фиксируются малейшие нарушения;
- «заваливают» непосильными задачами, постоянно загружают работой;
- в компании о работнике ходят неприятные слухи;
- регулярно обнаруживаете корпоративные подставы: «случайно» ломается принтер, кто-то проливает чай на клавиатуру, а перед важной презентацией исчезает доклад;
- последняя точка моббинга – открытые грубости со стороны коллег и начальства, насмешки, оскорбления.

Проявления моббинга

Моральное преследование.

Игнорирование успехов.

Физические действия.

Физическое насилие.

Последствия моббинга для жертвы

- нервный срыв;
- психические травмы;
- соматических заболеваний на почве длительного стресса;
- снижения самооценки;
- навязывание определенной формы поведения;
- причинение вреда репутации, физическому и психологическому здоровью;
- доведение до самоубийства или убийства.

Последствия моббинга для агрессора

Агрессия становится частью их жизни и начинает проявляться в отношении других людей, зачастую самых близких. Нередки случаи, когда глав-

ный агрессор сам становится потерпевшим от действий своих коллег. Ведь если группа привыкла кого-то травить, то после ухода одного «терпилы», она не остановится и найдёт себе другого. А зачинщик травли – хороший кандидат на эту роль.

Алгоритм действий при выявленных случаях моббинга в школе

1. Вмешательство.

Вмешательство – это действия, которые предпринимаются при выявлении моббинга:

- необходимо решить актуальную проблему (прекратить насилие);
- эффективное вмешательство в ситуацию травли оказывает сильное профилактическое воздействие на атмосферу в школе.

2. Жертва – индивидуальная беседа.

Необходимо в самом начале поговорить с тем, кто подвергается травле. Важно провести беседу перед работой с преследователями.

Разговор начать с констатации факта и сообщения об оказании поддержки и о том, что будет предпринято. Попросить подготовиться к следующей встрече для более подробной беседы.

Важно предупредить жертву о том, что состоится разговор с преследователями.

3. Встреча с родителями жертвы.

Необходимо соблюдать анонимность и быть корректным.

Нужно пообещать, что вопрос будет изучен. Родители будут поставлены в известность о мерах, принятых в ОУ по предотвращению насилия.

Необходимо узнать все подробности, известные им.

Важно предупредить родителей, чтобы не предпринимали самостоятельных действий.

Дать рекомендации о том, как поддержать ребенка.

4. Преследователи – индивидуальная беседа.

Важно первый разговор проводить с каждым в отдельности (исключить поддержку группы).

Беседы с преследователями должны происходить одна за другой (предупредить общение между собой).

Индивидуальная беседа должна быть короткой (5 минут).

5. Общая встреча с родителями преследователей.

Необходимо собрать родителей до того, как ребёнок изложит свою версию.

Общая встреча: предоставление информации о мерах, предпринятых по предотвращению моббинга, о том, что далее будут проводиться встречи с родителями и беседы с детьми.

Возможны индивидуальные встречи.

Возможно присутствие директора.

6. Беседа с классом.

После бесед с вовлечёнными учащимися можно провести беседу с классом, иногда сразу после бесед с преследователями (нужно сказать им об этом).

Учитель информирует класс о происходящем, называет вовлечённых учеников, сообщает о том, что сделано и какие договоренности достигнуты.

Варианты и сроки проведения беседы с классом зависят от внутренней готовности жертвы и ситуации.

7. Преследователи — общая беседа.

Подведение итогов каждой индивидуальной беседы. Подтверждение решения каждого учащегося о прекращении моббинга и помощи жертве.

Сообщить о том, что, согласно Закону об образовании, родители будут оповещены о том, что произошло и о договоренности (помочь жертве).

Важно сообщить о месте, времени и теме следующей встречи. Далее предупредить о дальнейших встречах.

В конце беседы важно «предварить» соблазн сорвать договоренности, проговорить о том, что вы знаете, как они могут себя вести друг перед другом.

8. Преследователи — следующая беседа.

Вначале рассказать о своём разговоре с родителями.

Обсуждение разговора учеников с родителями.

Необходимо, чтобы дети знали о том, что учителя и директор следят за ситуацией.

Важно расспросить ребят, как идут дела.

Предупредить их о том, что об этом разговоре узнают педагоги и директор. Важно поддерживать отвечающего: «Да, я знаю об этом».

9. Встреча преследователей и жертвы.

Обращение к преследователям с напоминанием о договоренности.

Затем важно опросить жертву о состоянии дел с её точки зрения.

Тот же вопрос задается каждому преследователю.

Поблагодарить тех, кто проявил доброжелательность к жертве и сообщить, что каждый будет опрошен на следующей встрече о способах помощи.

Предупредить, что педагоги, родители и директор будут поставлены в известность об изменениях в поведении преследователей – закрепить мотивацию изменений поведения.

10. Общая встреча с родителями жертвы и преследователей.

Общая встреча родителей обеих сторон конфликта имеет огромное значение. Она не только поможет прекращению конфликта, но и сближению жертвы с другими учениками.

Такая встреча требует серьезной предварительной работы с родителями.

Важно, чтобы разговор был конструктивным: как преодолеть насилие и жестокость в отношениях детей.

Общая встреча с родителями обеих сторон конфликта и преследователями.

Директор лично проводит встречу. На ней присутствует классный руководитель (куратор) и иногда представитель полиции.

Директор представляет собравшимся позицию школы, знакомит с правами и обязанностями администрации о пресечении нарушений прав учащихся. Затем он излагает дело, используя слова преследователей.

Затем приглашает к диалогу: важно, чтобы все пришли к выводу, что происходящее важно остановить.

Далее оговариваются дальнейшие меры.

11. Санкции.

В редких случаях, когда моббинг не прекращается, необходимо сообщить преследователю о возможных санкциях.

Родителей предупреждают о возможных санкциях заранее.

Санкции должны быть индивидуальны и негативны для каждого (нельзя выходить из аудитории, нельзя ходить в те зоны ОУ, где может происходить моббинг).

Санкций должно быть 2-3, так, чтобы с каждой новой воздействие усиливалось.

Все санкции должны быть в рамках закона и этических норм.

12. Дальнейшее наблюдение и поддержка.

Жертва. Полезно создать условия, при которых ребёнок мог бы отличиться и позитивно проявить себя по отношению к другим учащимся (помощь психологической службы).

Преследователи. Лучшее решение остановить моббинг (не взваливая вину на жертву) – профилактика асоциального поведения, контроль за поведением (работа социально-психологической службы).

Итак, моббинг многолик, он может выражаться в форме оскорбительных замечаний, физического насилия или равнодушия — вплоть до игнорирования. Жертвы чаще всего одиноки, а те, кто издевается над ними, держатся в группе. У моббинга, кроме действующих лиц, всегда есть сторонние наблюдатели, которые опасаются вмешиваться в ход событий. Главное, чтобы наши дети поняли, что было бы не интересно жить среди клонов, похожих друг на друга, у которых одинаковые эмоции, мысли и увлечения. Мир становится ярким и удивительным, если нас окружают непохожие друг на друга люди.

Как противостоять моббингу (в педагогическом коллективе)

Если вы стали заложником травли, не пускайте ситуацию на самотёк, ожидая, что она разрешится сама собой. Начинайте действовать незамедлительно.

1. Выясните причину нападок. Поговорите с тем членом коллектива, который дружелюбно относится к вам, и спросите у него, почему вас так невзлюбили.

2. Если террор начался из-за ссоры с одним из коллег, поговорите с ним наедине. Узнайте причину разногласий и попытайтесь найти общий язык.

3. Подумайте, не провоцируете ли вы насилие своим поведением, отказом подчиняться правилам и т. д. Возможно вам нужно что-то изменить в себе, чтобы прекратить преследования.

4. Если не получается найти общий язык с коллегами, обратитесь за помощью к начальству, объясните ситуацию и попросите помочь.

5. Если начальник заодно с сотрудниками, поговорите с ним, попросите объяснить причину такого отношения к вам.

6. Соберите доказательства насилия (фото, видео и т. д.) и предупредите обидчиков, что в случае продолжения травли, вы обратитесь в полицию.

7. Если к вам применяют физическое насилие (бьют, портят ваши вещи, звонят по телефону с угрозами и т. д.), обращайтесь в полицию.

Если вы чувствуете, что не в силах справиться с террором, увольнитесь. Не держитесь за работу, где приходится терпеть столько страданий.

В случае клеветы вы можете подать заявление в полицию. На обидчика заведут уголовное дело по статье 128.1 УК РФ.

Если пострадали ваши честь, достоинство или деловая репутация, идите в суд с претензией. Здесь будут работать статья 152 ГК РФ и ст. 152.1 ГК РФ.

1.3. КИБЕРБУЛЛИНГ

Кибербуллинг (cyberbullying), электронная травля (electronic bullying), социальная жестокость онлайн (online social cruelty) - это отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определенного времени осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействия и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить.

Целью кибербуллинга является ухудшение эмоционального состояния жертвы и (или) разрушение её социальных отношений.

Основные лейтмотивы травли в Интернете:

- эксплуатация значимости референтного для жертвы сообщества (вовлечение множества свидетелей в разы усиливает переживания стыда, страха, беспомощности и отвержения);
- бесконтрольное распространение любой (ложной, постыдной, конфиденциальной) информации;
- провокация гипертрофированной аффективной обратной связи от жертвы.

Анонимность, допустимая в Интернете, позволяет человеку экспериментировать с разными социальными ролями и разными «Я», не боясь негативной оценки или социальных санкций, которые бы последовали при общении вживую. Согласно исследованиям, которым четверть подростков в Интернете притворяются, что они другого пола, возраста, этноса, политических взглядов, чем на самом деле; чуть больше половины имеют больше одного электронного адреса или никнейма.

Обычный буллинг в некотором смысле честнее и безопаснее, потому что в нём нет неопределенности, присутствующей в виртуальном пространстве. Российской особенностью является тот факт, что кибертравля нередко осуществляется по социальным или национальным мотивам, фактически представляя собой разновидность экстремистских действий. Известны случаи суицидов, совершённых подростками после киберпреследования.

Анонимность снижает уровень личной ответственности и превращает клеветника в элемент почти симультанной информационной среды, где легко укрыться от защитной агрессии обиженного.

Психологическая специфика кибербуллинга

Подобно традиционной травле, кибербуллинг предполагает: систематичность, агрессивность, неравенство в силе (власти преследователя и жертвы).

Однако власть в киберпространстве имеет и особенности: преследователь анонимен, может скрываться за ложными идентичностями и обращаться к огромной аудитории, внимающей слухам и клевете; вдобавок жертва притеснения доступна через электронные приспособления всегда и везде. И если в обычной травле преследователя могут остановить не столько моральные аргументы, сколько возможные затраты, то кибербуллинг практически не требует ни прерывать основную деятельность, ни отвлекаться от неё, т.е. это очень комфортный способ повышения уровня адреналина.

По данным исследования Российской Ассоциации Электронных коммуникаций (РАЭК), подростки предпочитают вести себя агрессивно чаще онлайн, чем офлайн, поскольку в онлайн-пространстве их привлекает безнаказанность (46 %), анонимность (33 %), простота и скорость (39 %).

По данным опроса, проведенного Фондом развития Интернет, значительная часть подростков и молодых людей (86 %) в той или иной роли, в

первую очередь, как наблюдатели, сталкиваются хотя бы с одной из форм кибербуллинга. Лишь одному из семи посчастливилось не встретиться в сети с агрессией. Каждый второй подросток сталкивался с тремя и более видами кибербуллинга, среди молодёжи – каждый третий. Роль кибер-обидчика социально нежелательна, тем не менее, некоторые российские подростки и молодые люди признались, что выступали в такой роли (от 1 % до 7 % в разных ситуациях). Количество подростков, признавшихся, что были в роли жертвы несколько больше (от 1 % до 15 % в разных ситуациях). Тем не менее, подростки и молодёжь сталкиваются с разными видами киберагрессии в других ролях, преимущественно в ролях свидетелей или наблюдателей.

Поскольку Интернет выполняет коммуникативную функцию и является пространством социализации, жертва может переживать ситуацию травли как полную потерю возможностей для построения отношений, развития, социализации.

На страх преследования у ребенка накладывается страх лишения доступа к сети. Для многих родителей, узнавших, что их ребёнок подвергается электронному насилию, первым шагом является лишение ребёнка возможности пользоваться компьютером или сотовым телефоном. Хотя это кажется логичным способом остановить поток сообщений от преследователя, для ребёнка страх лишения компьютера превышает даже страх от продолжения травли, поскольку отсутствие доступа к электронной коммуникации в большой степени аннулирует его социальную жизнь. Поэтому дети часто скрывают факты электронного преследования. Лишение ребёнка технологических приспособлений - это дополнительное наказание пострадавшего.

Свидетелям электронного насилия проще присоединиться к агрессору, чем свидетелям традиционной травли, поскольку для этого от них не требуется никаких физических усилий или социальных умений; самый физически слабый ребёнок может активно травить самого сильного, используя современные технологии. Кроме того, анонимность и отсутствие контакта лицом к лицу обезличивают взаимодействие, позволяя с легкостью позабыть о человеческой составляющей взаимодействия и воспринимать происходящее как некую симуляцию, подобие компьютерной игры.

Дозволенная в Интернете анонимность меняет поведение людей. Возможность не быть идентифицированными приводит к феномену растормаживания (disinhibition): без угрозы наказания и социального неодобрения

люди говорят и делают вещи, которые бы не стали говорить и делать под своим именем, позволяют себе гораздо больше, чем привыкли в обычной жизни, где они несут ответственность за свои поступки и высказывания.

Виды кибербуллинга

Наиболее эмоционально бурная форма кибербуллинга - это **флейминг** (англ. flaming - воспламенение), который начинается с оскорблений и перерастает в быстрый эмоциональный обмен репликами, обычно публично, реже в частной переписке. Происходит между двумя собеседниками с изначально равными позициями, однако внезапная агрессия вносит дисбаланс, усиливающийся за счёт того, что участник не знает, кого его противник может привлечь на свою сторону в этом сражении.

Посетители форума, свидетели, могут присоединяться к одной из сторон и развивать грубую переписку, не до конца понимая изначальный смысл столкновения и зачастую рассматривая ситуацию как игровую, в отличие от инициаторов агрессивного диалога. Можно сравнить это с дракой «стенка на стенку», где участники не до конца понимают ни что стало поводом конфликта, ни каков критерий присоединения соратников друг к другу.

Напоминающей флейминг, но однонаправленной формой буллинга является **харассмент** (англ. harassment - притеснение) - это адресованные конкретному человеку обычно настойчивые или повторяющиеся слова и действия, которые вызывают у него раздражение, тревогу и стресс и при этом не имеют разумной цели. Киберхарассмент обычно выражается в повторяющихся оскорбительных сообщениях жертве, от которых она чувствует себя морально уничтоженной, которым она не может ответить по причине страха или невозможности идентифицировать преследователя, а иногда к тому же вынуждена оплачивать полученные сообщения.

Специфическую форму харассмента осуществляют так называемые **гриферы** (griefers) - игроки, целенаправленно преследующие других игроков в многопользовательских онлайн-играх. Они нацелены на разрушение удовольствия от игры у других игроков, активно используют брань, блокируют отдельные области игры и мошенничают. Это сочетание вандализма с травлей, в «материальном» мире напоминающее поведение детей, которые при-

ходят растоптать куличики, слепленные детьми помладше в песочнице, лишая их сразу удовольствия и полученных достижений.

Формой харассмента является **троллинг**. Кибертролли (cyber trolls) публикуют негативную, вызывающую тревогу информацию на веб-сайтах, страницах социальных сетей, даже на мемориальных страницах, посвящённых умершим людям, провоцируя сильную эмоциональную реакцию. Реальных троллей обычно называют провокаторами - это те, кто используют «слабые места» других людей для того, чтобы с помощью манипуляции поддеть человека и получить удовольствие от его аффективного взрыва. Агрессор в этом случае переживает ощущение всемогущества за счёт власти над жертвой, над её эмоциональным состоянием.

Близким по смыслу, но менее манипулятивным и более напрямую агрессивным является **киберсталкинг** (cyberstalking; от англ. to stalk - преследовать, выслеживать) - использование электронных коммуникаций для преследования жертвы через повторяющиеся вызывающие тревогу и раздражение сообщения, угрозы противозаконных действий или повреждений, жертвами которых могут стать получатель сообщений или члены его семьи.

Стыд, тревогу или страх могут вызывать так называемые сексты. **Секстинг** (sexting, от англ. sex - секс и text - текст) - это рассылка или публикация фото- и видеоматериалов с обнажёнными и полуобнажёнными людьми. Чем старше дети, тем выше вероятность их вовлечения в секстинг. По данным исследования, 10% молодёжи 14-24 лет отправляли или публиковали изображения самих себя с сексуальным подтекстом, 15% получали такие сообщения непосредственно от кого-то другого.

Если часть людей рассылает такие сообщения в рамках гармоничных отношений внутри пары, то другие преследуют при этом цели травли и нанесения вреда, например, выкладывая в Интернет фотографии обнажённой бывшей подруги в качестве мести за болезненный разрыв отношений.

Формой преследования в Интернете является распространение клеветы (denigration) - это публикация и рассылка унижающей и ложной информации о человеке, его искаженных изображений, в частности в сексуализированном

и/или наносящем вред его репутации виде и др. Одной из форм клеветы являются «онлайн слэм-буки» (online slam-books).

Слэм-буки - тетради, в которых одноклассники размещают различные рейтинги и комментарии - «кто самая красивая девушка в классе», «кто одевается хуже всех» и т.п. Соответственно, «онлайн слэм-буки» - это созданные для развлечения сайты, где одноклассники публикуют подобные рейтинги и комментарии, часто грубые и неприятные, например, «худшая парочка класса». Платформой для этого часто служат развлекательные сайты, ориентированные на студентов и школьников. Некоторые люди посещают их не для того, чтобы посплетничать и оставить комментарий, а просто для того, чтобы проверить, не стали ли сами очередным объектом клеветы и злобного развлечения знакомых.

Ложная информация распространяется при **выдаче себя за другого** (impersonation). Преследователь, используя украденный пароль, с аккаунтов жертвы и как бы от её лица рассылает негативную, жестокую или неадекватную информацию её знакомым. Жертва испытывает сильное унижение при получении обратной связи и часто теряет друзей. Кроме того, преследователь с помощью пароля может менять персональный профиль жертвы на веб-сайте, размещать там неуместную, оскорбительную информацию, рассылать угрожающие или унижающие e-mail с адреса жертвы.

В крайнем случае преследователь может публиковать на форумах провоцирующие оскорбительные сообщения или комментарии, подписываясь именем жертвы и указывая её реальные имя, адрес и телефон, тем самым ставя жертву под угрозу реального преследования и нападения.

Исключение из сообщества, к которому человек ощущает свою принадлежность, может переживаться как социальная смерть. **Исключение/остракизм** (exclusion/ostracism) из онлайн-сообществ может происходить в любых защищённых паролем средах или через удаление из «списка друзей» (buddy list). Исключение из Интернет-сообщества снижает самооценку участника и способствует тому, что в следующем сообществе он начинает вести себя более конформно. Часто после исключения человек вступает в другие группы (в частности, тематически посвящённые места

первому сообществу), и это позволяет частично совладать с переживаниями; множество «сообщников» придаёт человеку воодушевления и усиливает веру в возможность отомстить за остракизм - самостоятельно или с помощью членов новой группы.

При отсутствии прямых оснований это - аналог косвенной травли, выражающейся в изоляции и отвержении кого-то из членов группы («с ним никто не хочет сидеть», «мы с ней не дружим»).

Важность для человека его признания со стороны сообщества эксплуатируется также при публикации видеозаписей **физического насилия/хулиганского нападения** (video recording of assaults/happy slapping and hopping).

Happy slapping - хулиганское нападение на прохожего группой подростков, во время которого один из хулиганов снимает происходящее на видеокамеру мобильного телефона. Для усиления чувства унижения у жертвы преследователи выкладывают видеозапись нападения в Интернет, где тысячи зрителей могут смотреть и комментировать её. К сожалению, загрузить видеозапись в Интернет гораздо проще, чем удалить её оттуда.

Виды преследователей

Исследователи выделяют четыре категории детей, занимающихся кибербуллингом, в зависимости от мотивации к этому занятию и стиля его осуществления:

- «ангел мести» (ощущает себя правым, часто мстит за то, что сам оказался жертвой буллинга в школе);
- «жаждущий власти» (похож на традиционного преследователя со школьного двора, хочет контроля, власти и авторитета, однако может быть меньше и слабее сверстников, либо может вымещать свою злость и беспомощность, оказавшись в состоянии уязвимости, например, при разводе или болезни родителей);
- «противная девчонка» (может быть и девочкой, и мальчиком; занимается кибербуллингом ради развлечения, связанного с испугом и унижением других);
- «неумышленные преследователи» (включаются в кибербуллинг по инерции вслед за полученными негативными сообщениями о ком-то, часто в резуль-

тате косвенной травли, в которую их вовлекают как свидетелей и соучастников).

Жертвы кибербуллинга

На сегодняшний день исследователи полагают, что жертвами кибербуллинга зачастую становятся примерно те же дети, которых преследуют вживую: по разным причинам более уязвимые и менее уверенные в себе, часто имеющие какие-то отличия во внешнем виде, происхождении, поведении, состоянии здоровья по сравнению со сверстниками.

Признаки кибербуллинга

- ребёнок стал меньше проводить времени в телефоне или, наоборот, зачастил туда;
- удалил страницу из социальных сетей;
- неприязнь к Интернету;
- нервозность при получении новых сообщений;
- плохой аппетит, пропуск обедов в школе;
- бессонница и кошмары по ночам;
- нервный тик;
- энурез;
- низкая успеваемость, отсутствие интереса к учебе;
- постоянная подавленность, отсутствие друзей, низкая самооценка и социальная активность;
- попытки суицида;
- побег из дома.

Как противостоять кибербуллингу

Никогда не отвечайте на кибербуллинг. Не отвечайте на оскорбительные для вас сообщения, тем более не стоит мстить обидчику ответными сообщениями. Ваши ответные оскорбления или унижение собеседника сделают ситуацию только хуже, а, может быть, приведут к ещё большим проблемам.

Делайте скриншоты всех сообщений. Если вам прислали сообщение, которое вы считаете оскорбительным для вас, обязательно сделайте его скриншот и сохраните на компьютере – это будет отличным доказательством в будущем.

Блокируйте булли и сообщайте администрации ресурса. На большинстве ресурсов и во всех соцсетях есть возможность добавить пользователей в чёрный список, также стоит пожаловаться на пользователя-булли администраторам – его заблокируют, и он не сможет портить жизнь другим участникам ресурса.

Поговорите о проблеме с кем-нибудь. Кибербуллинг способен по-настоящему испортить вашу жизнь, хоть вы и не сразу начнёте это замечать. Вы не одиноки, не забывайте об этом, поговорите с кем-нибудь о буллинге, близкий человек не только поддержит вас, но и поможет вам собрать доказательства и найти путь выхода из ситуации.

Насколько серьёзен буллинг в сети? Оцените, насколько серьёзны угрозы, которые звучат в ваш адрес. Если это пустые слова от пользователя, который вам неизвестен, то и избавиться от него будет легко. Как? Смотрите в пункте 3.

Сообщите о булли за пределами сети. Если в сети вам угрожает одноклассник, обязательно расскажите об этом учителю и администрации школы. Если кто-то угрожает вам и распространяет ваши персональные данные по всему интернету, сообщите об этом взрослым и в полицию.

Скрывайте свои страницы в соцсетях. Если в соцсети есть приватный режим, то рекомендуем вам применить его на своей странице и общаться исключительно с теми пользователями, которых вы знаете лично в реальной жизни. Вы же не общаетесь с незнакомцами на улице, так зачем делать это онлайн? Часто в интернете люди выдают себя за других, общаясь с ними, вы можете подвергнуть опасности себя и своих близких.

Поговорите с обидчиком. Если ваш онлайн-обидчик ходит с вами в одну школу, попросите учителя или администрацию заведения побыть судьёй между вами. Да, поговорить с булли будет непросто даже психологически, но это принесёт большую пользу. Главное, чтобы разговор шёл под наблюдением независимого взрослого и по определённым правилам. Проявите сочувствие. Всегда помните, что счастливые и самодостаточные люди не травят других. Булли, как правило, сами находятся в плохом состоянии, поэтому им также нужны помощь и поддержка.

Алгоритм действий образовательных организаций в случае выявления фактов насилия, буллинга (кибербуллинга) среди обучающихся

Представлена принципиальная последовательность действий участников образовательных отношений в случае выявления фактов буллинга (кибербуллинга) либо насильственных воздействий в образовательных учреждениях. Обязательным условием успешного ответного реагирования выступает стремление всех членов школьного сообщества – учителей, администрации, социальных педагогов, педагогов-психологов, всех иных категорий школьных работников, напрямую незадействованных в образовательном процессе, а также, безусловно, учащихся и их родителей - замечать ситуации травли и вмешиваться в них.

1 Шаг. Сообщение/выявление случаев насилия, буллинга (кибербуллинга) Пострадавший:

– в кратчайшие сроки лично сообщает об эпизоде любому находящемуся в доступности на территории образовательного учреждения учителю из числа ведущих уроки в данном классе, или информирует работников образовательного учреждения любым другим способом. В сообщении указывает фактические сведения: точное либо примерное время и место происшествия, непосредственных участников событий, содержание инцидента (порча вещей, угрозы физической расправой, рукоприкладство, нанесение телесных повреждений, попытки использования оружия гражданской самообороны – электрошокеров, перцовых баллончиков);

– сообщает родителям.

Любой обучающийся, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– лично сообщает работнику ОО, которому доверяет, дежурному учителю, администратору или информирует работников образовательной организации (далее – ОО) любым другим способом.

Родитель пострадавшего:

– обращается (устно или письменно) к классному руководителю, ответственному заместителю директора, директору ОО для принятия мер. В обращении указывает фактические сведения со слов ребёнка и, при возможности, со слов других участников инцидента.

Любой другой родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– сообщает классному руководителю, ответственному заместителю директора, директору ОО. В сообщении указывает фактические сведения как непосредственный свидетель, либо со слов третьего лица.

Сотрудники охраны при фиксировании ситуаций, связанных с проявлением насилия, через видеонаблюдение или при обходе здания и прилегающих к нему территорий, а также при получении сообщений от учащихся, родителей, учителей или других работников, должны незамедлительно информировать руководство школы (училища) о происшествии и при необходимости вызвать полицию по телефону или при помощи «тревожной кнопки».

В случае завершённого или текущего эпизода кибербуллинга учащемуся следует:

- не отвечать на оскорбительные сообщения и не пересылать их;
- сделать скриншоты, оставить доказательства того, что нападение имело место;
- заблокировать того пользователя, от которого исходят оскорбительные сообщения;
- сообщить провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так).

***Примечание.** О насилии в отношении ребёнка могут свидетельствовать:

- ранее несвойственные особенности поведения ребенка;
- частые смены настроения;

- неопрятный или несоответствующий текущей обстановке внешний вид;
- «беспричинные», обычно не анонсированные в официальном порядке, пропуски занятий;
- снижение успеваемости, в том числе и по тем предметам, в которых учащийся уверенно ориентируется.

При обнаружении подобных признаков любой работник образовательного учреждения или учащийся должен сообщить о них классному руководителю или ответственному заместителю директора, которые должны незамедлительно приступить к разбору случая и, если насилие действительно имело место, оказать помощь.

Настоятельно рекомендуется предоставить учителям возможность, помимо официальной процедуры отслеживания, устно, возможно неформально, делиться своими наблюдениями о поведении детей. Если один учитель стал свидетелем травли между учениками (или у него есть подозрение, что кто-то из детей пострадал от буллинга), ему стоит поделиться своими наблюдениями с коллегами для того, чтобы они обратили чуть больше внимания на этих детей. Данная тактика позволяет подтвердить или опровергнуть гипотезу о фактическом наличии агрессии и принять решение о необходимости вмешательства.

2 ШАГ. Немедленное вмешательство в целях прекращения случаев насилия, буллинга (кибербуллинга)

Любой работник образовательной организации, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

- разнимает участников*, при необходимости зовёт на помощь охрану, других работников образовательной организации;
- информирует классного руководителя, ответственного заместителя директора, а в их отсутствие дежурного администратора.

Любой родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

- разнимает участников, при необходимости зовёт на помощь охрану, других работников образовательной организации.

*Примечание. Для пресечения физического насилия иногда оказывается недостаточным просто встать между нападающим и пострадавшим, создавая между ними безопасную дистанцию. Кроме того, со стороны бывает невозможно понять, кто в какой роли на момент прибытия взрослого. Применяя в отношении нападающего или пострадавшего такие действия, как оттеснение на безопасную дистанцию, удержание на месте и тем более захваты за конечности или за туловище, следует сохранять не только решительность и уверенность, но и осторожность. Впоследствии возможны попытки непосредственного участника (участников) эпизода обвинить взрослого в превышении необходимых усилий, нанесении телесных повреждений.

При наличии внешних признаков угрозы жизни и здоровью пострадавшего любой работник ОО, обучающийся, родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

– оказывает пострадавшему первую помощь: отводит пострадавшего в безопасное помещение, если тот с трудом передвигается, обеспечивает максимально возможное удобное положение. Параллельно ненавязчиво беседует с пострадавшим, заверяя его в том, что помощь уже прибыла, и ему ничего не угрожает;

– вызывает медицинского работника ОО или сопровождает пострадавшего в медицинский кабинет образовательной организации.

*Примечание. Первая помощь необходима при подозрении на:

– вывихи и переломы конечностей, нижней челюсти, переломы костей туловища, травме зубов;

– внутреннее кровотечение (холодный липкий пот, бледность кожных покровов, учащённое сердцебиение, одышка, беспокойство);

– травму головного мозга (боль в голове, особенно локальная и в сочетании с видимыми повреждениями мягких тканей, головокружение, тошнота, затруднение в ориентировке);

– травму спинного мозга (онемение конечностей и части туловища, нарушения движений туловища и конечностей);

– опьянение наркотическими веществами или отравление медицинскими препаратами (грубые нарушения поведения, дезориентация).

Медицинский работник, представитель администрации школы, а при их отсутствии – любой работник образовательной организации:

- вызывает скорую медицинскую помощь;
- сообщает родителям пострадавшего учащегося.

Любой обучающийся, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

- немедленно сообщает любому работнику образовательной организации из числа тех, кого он знает;
- при отсутствии угрозы для жизни и здоровью (равные силы, в конфликте не используется оружие) разнимает участников, при возможности привлекая в помощь третьих лиц.

Любой родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

- разнимает участников, при необходимости зовёт на помощь охрану, других работников образовательной организации.

В случае завершения или текущего эпизода кибербуллинга обучающемуся следует:

- сообщить родителям и классному руководителю, сообщив о характере и содержании оскорбительных/угрожающих действий, сетевых именах киберагрессоров, наименовании и месте расположения устройства, которого использовалось учащимся до начала и во время кибер-нападения;
- по возможности сохранить фотокопии или копии иллюстрирующих кибернападение текстовых, графических, аудиофайлов на компьютере или мобильном устройстве для дальнейшего использования в качестве доказательств факта нападения;
- в кратчайшие сроки уведомить администратора сайта, соцсети, модератора чата доступным способом (сообщение в чате, письмо на электронную почту, телефонный звонок, СМС-сообщение) о действиях посетителя сайта (участника форума, чата), проявляющего явное неуважение к другим участникам, позволяющего оскорбления, угрозы в их адрес, а также пытающегося очернить репутацию других участников.

3 ШАГ. Оказание первой помощи пострадавшему:

Любой работник образовательной организации, учащийся, родитель, оказавшийся свидетелем или узнавший о случае:

- оказывает первую помощь;
- вызывает медицинского работника или сопровождает пострадавшего в медицинский кабинет образовательной организации.

При угрозе жизни и здоровью пострадавшего (признаки см. выше, шаг 2).

Медицинский работник, представитель администрации образовательной организации, а при их отсутствии – любой работник образовательной организации:

- оказывает первую помощь;
- вызывает скорую медицинскую помощь;
- сообщает родителям пострадавшего обучающегося.

Действия учащегося, пострадавшего от кибербуллинга:

- никогда не вступать в переписку с агрессорами;
- сообщить администрации школы о происходящем;
- сохраняет свидетельства кибернападения: делает принтскрины (снимок экрана можно сфотографировать на камеру мобильного телефона) оскорбительных сообщений, которые получил;
- сообщает провайдеру или руководству соцсети или сайта о том, что правила их сервиса нарушаются (в случае с кибербуллингом это почти всегда так);
- если содержание сообщений содержит в себе угрозы, клевету, является порочащим честь и достоинство, возможно обращение в полицию.

4 ШАГ. Разбор и регистрация случая насилия, буллинга (кибербуллинга)

Разбор случая предполагает установление:

- реальности факта совершения насильственных или дискриминационных действий;

- длительности и повторяемости этих действий (первый и единственный случай, повторные насильственные действия или систематические издевательства);
- характера действий и обстоятельств, при которых они происходили;
- участников действий (пострадавший, обидчик, активные последователи, свидетели, защитники);
- состояния пострадавшего;
- мотивации совершения насильственных действий, проявлений дискриминации;
- отношения свидетелей к происходящему, пострадавшему и обидчику;
- динамики происходящего, возможных последствий насилия для всех его участников и вероятной модели развития ситуации.

Классный руководитель, а в его отсутствие – дежурный администратор:

- беседует с пострадавшим, обидчиком, свидетелями (при необходимости с привлечением психолога образовательной организации), документирует случай и информирует о нём ответственного заместителя директора или директора образовательной организации;
- сообщает родителям пострадавшего и обидчика, исходя из ситуации, характера и последствий случая.

Встречи с нападавшими и пострадавшим должны проводиться отдельно.

Если насильственные действия совершены или поощряются руководителем образовательного учреждения, об этом должен быть проинформирован вышестоящий орган управления образованием, а в случае насилия, повлекшего тяжёлые последствия для пострадавшего - органы внутренних дел, правозащитные организации.

Принимая решение об информировании родителей, следует учитывать, что это может поставить пострадавшего или нападающего в ситуацию угрозы применения насилия по отношению к нему или нанесения ему другого вреда со стороны родителей.

При угрозе жизни и здоровью пострадавшего:

Психолог, социальный педагог:

– консультируют классного руководителя, ответственного заместителя директора при разборе случая и при необходимости принимают в нём участие.

Уполномоченный по правам ребёнка в образовательной организации:

– рассматривает сообщения о насилии, жалобы учащихся, родителей, работников образовательной организации в связи с насилием и нарушением прав;

– при необходимости участвует в разборе случая, беседует с участниками, родителями, работниками образовательной организации;

– при необходимости инициирует расследование случая насилия или нарушения прав.

Ответственный заместитель директора:

– рассматривает сообщения о насилии, жалобы и заявления учащихся, родителей, работников образовательной организации в связи с насилием;

– регистрирует информацию о случае насилия в журнале (электронной базе данных), сообщает о нём директору образовательной организации;

– принимает участие в разборе случая, беседует с участниками, родителями, работниками образовательной организации;

– организует работу комиссии по разбору случая (действующего в образовательном учреждении совета по профилактике).

Директор, а в его отсутствие – ответственный заместитель:

– рассматривает сообщения о насилии, жалобы и заявления учащихся, родителей, работников образовательной организации в связи с насилием;

– обеспечивает проведение разбора каждого случая насилия;

– в зависимости от ситуации, характера и последствий случая проводит беседу с участниками насилия, родителями;

– поручает провести разбор случая классному руководителю, ответственному заместителю или специальной комиссии или совету по профилактике и рассматривает их заключения и рекомендации;

– принимает решение о воспитательных и дисциплинарных мерах в отношении обидчика;

– незамедлительно информирует вышестоящий орган управления образованием, правоохранительные органы о случае насилия, повлекшем тяжёлые последствия для пострадавшего, случае со смертельным исходом, случае, связанном с сексуальным насилием, и др.

Комиссия по разбору случая насилия (Совет по профилактике ОО):

– члены комиссии (совета по профилактике) беседуют с пострадавшим, обидчиком, свидетелями, родителями, работниками ОУ, анализируют состояние участников, ситуацию в целом и её последствия, дают рекомендации по оказанию помощи участникам и принятию воспитательных, дисциплинарных и профилактических мер.

На данном этапе следует уделять время профилактике травли, по возможности, еженедельно: обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. По возможности, 20-30 минут раз в несколько недель (например, на классном часе или, когда происходят замены уроков) проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой. Для этих целей образовательным учреждением в начале года создаётся антибуллинг-программа, часто представляющая собой циклограмму мероприятий, направленных на всех участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. В течение учебного года допускаются дополнения и видоизменения программы; на каждый следующий год программу следует обновлять.

Факты кибербуллинга документально фиксируются так же, как и факты буллинга, в котором не применялись компьютерные технологии и мобильные устройства. Приоритетное значение имеют меры административного и правового реагирования, направленные на устранение в виртуальном пространстве негативных последствий ранее имевшего места кибербуллинга, то есть на возмещение пострадавшему морального ущерба.

6. ШАГ Оказание помощи, принятие воспитательных и дисциплинарных мер и завершение случая

Буллинг либо кибербуллинг может считаться завершённым после того, как всем его участникам оказана помощь, в отношении обидчиков приняты воспитательные и, при необходимости, дисциплинарные меры, обстановка в классе (группе) нормализовалась и повторных проявлений насилия со стороны обидчиков (или других лиц в отношении пострадавшего или других учащихся) не наблюдается в течение 3–4 недель. При завершении случая в форме регистрации и в журнале учёта случаев насилия делается запись о принятых мерах, оказанной помощи и достигнутых результатах.

Классный руководитель:

- наблюдает за состоянием участников насилия, беседует с ними, их родителями;
- при необходимости оказания участникам помощи привлекает психолога, социального педагога, уполномоченного по правам ребёнка;
- принимает воспитательные меры, информирует ответственного заместителя директора о результатах принятых мер и оказанной помощи;
- проводит (при необходимости совместно с психологом, социальным педагогом, уполномоченным по правам ребёнка) обсуждение случая, разъяснительную и профилактическую работу в классе (группе).

Педагог-психолог образовательной организации:

- оценивает психологическое состояние пострадавшего, обидчика, свидетелей, оказывает им психологическую помощь;
- консультирует классного руководителя, других учителей и работников образовательной организации по тактике поведения в отношении участников насилия и проведения разъяснительной и профилактической работы в классе (группе) и в образовательной организации в целом;
- при необходимости самостоятельно или совместно с классным руководителем или с ответственным заместителем директора организует обсуждение случая или профилактическую беседу с классом (группой);
- консультирует родителей, при наличии показаний рекомендует обратиться за психологической, медицинской и социальной помощью в другие учреждения;

– отслеживает психологическое состояние участников, других учащихся класса (группы), при необходимости проводит консультирование, организует тренинги, беседует с родителями.

Социальный педагог:

– координирует оказание помощи учащимся со стороны различных специалистов (психолога, социального работника, медицинского работника, юриста и др.) и служб, взаимодействует с родителями учащихся и информирует об оказанной помощи классного руководителя и ответственного заместителя директора.

Уполномоченный по защите прав участников образовательных отношений:

– принимает меры по защите прав учащихся (пострадавшего, обидчика, свидетелей), при необходимости привлекает для этого различные организации, правоохранительные органы, информирует о принятых мерах родителей учащихся, классного руководителя, ответственного заместителя, директора образовательной организации;

– консультирует по вопросам правовой квалификации «рядовых» последствий ситуаций школьной травли, особенно в случаях, если участниками стали ученики старше 16 лет. В частности, порча вещей, особенно дорогих, может быть квалифицирована по статье 167 УК РФ как «умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, если эти деяния повлекли причинение значительного ущерба».

При наличии установленного следственными органами факта материального ущерба, умышленно и целенаправленно нанесенного пострадавшему, вопрос о возмещении ущерба окончательно решается при участии уполномоченного по правам ребёнка.

Заместитель директора:

– контролирует оказание помощи пострадавшим и принятие в их отношении воспитательных и дисциплинарных мер и информирует об этом директора образовательной организации;

- информирует обидчика (и его родителей) о принятых в его отношении дисциплинарных мерах и снятых дисциплинарных взысканиях;
- регистрирует принятые меры (помощи, воспитательные и дисциплинарные) по каждому случаю насилия в журнале (электронной базе данных) и информирует директора образовательной организации;
- ставит обучающихся на внутришкольный учёт, организует мониторинг их поведения и снимает с учёта по решению директора образовательной организации или комиссии;
- готовит представление на работников образовательной организации, проявивших насилие в отношении учащихся, не среагировавших на случаи насилия среди обучающихся, на учащихся, неоднократно грубо нарушавших дисциплину и совершавших насильственные действия.

Директор образовательной организации:

- обеспечивает оказание социально-педагогической и психологической помощи всем участникам насилия;
- обеспечивает реализацию воспитательных и дисциплинарных мер в отношении участников насилия;
- обеспечивает проведение мониторинга выявления, регистрации и реагирования на все случаи насилия;
- организует «дежурство» учителей в местах, где происходили эпизоды буллинга или их возникновение вероятно.

2. ПРОФИЛАКТИКА

Методы профилактики буллинга (педагогам)

Все превентивные действия можно разделить на следующие категории:

1. Текущая работа: обсуждение и мониторинг ситуации общения между обучающимися класса.
2. Просветительская работа со всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, педагогами, родителями.
3. Распространение информационных материалов. Работа по профилактике буллинга предполагает применение специальных педагогических и вос-

питательных мер, способствующих сплочению детского коллектива и, как следствие, улучшению качества поведения обучающихся.

Конкретные шаги:

1. Уделяйте время профилактике травли, по возможности, еженедельно. Очень важно обсуждать с учениками ситуации из социальной жизни, которые с ними происходят. Необходимо, по возможности, 20-30 минут раз в несколько недель (например, на классном часе или, когда происходят замены уроков) проговаривать с детьми вопросы, связанные с профилактикой травли и заниматься просветительской работой. Антибуллинговые плакаты и сообщения должны быть представлены в классе наравне с другой информацией, которая обычно доносится до обучающихся.

2. Установите и поддерживайте правила класса, направленные на профилактику травли. Важным моментом является, чтобы все без исключения обучающиеся понимали, что классный коллектив ожидает от них необходимости быть добропорядочными гражданами, а не пассивными наблюдателями, и в случае, если они знают о ситуации травли, вмешиваться в неё и помогать тем, кто в этом нуждается. Разработка простых и понятных правил в отношении поведения в ситуации буллинга поможет ученикам занимать единую позицию в отношении проявлений травли, продуктивно взаимодействовать. Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с обучающимися.

3. Уделяйте внимание социальному климату класса. Для того, чтобы избежать распространения травли в классе, необходимо уделять внимание климату и принятым в рамках класса нормам и ценностям, учитывать их «направленность» против травли. В классе должно стать «не круто» травить кого-либо и, наоборот, «круто помогать тем, кого травят или обижают, или тем, кто в этом просто нуждается. В классе также должно быть принято замечать ситуации травли и вмешиваться в них. Это требует усилий со стороны всех членов детского коллектива, классного руководителя и обучающихся.

4. Регулярно проводите тематические классные часы. Можно использовать для бесед время классного часа, занятия «Разговор о важном». Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные.

Обсуждение в рамках классных часов таких вопросов: что такое травля, какие виды травли бывают, что делать, если травля происходит на моих глазах, что делать, если я знаю о травле в отношении одноклассника или другого ребёнка из школы.

5. Организуйте просмотры фильмов, чтение отрывков из книг. Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и, обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могут проиллюстрировать, о чём шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приёмы, а последующее обсуждение даёт им названия и помогает повысить уровень осознания. В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки, сначала посмотрел его сам, и только потом – вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

6. Создайте пространство для театральных постановок. Класс может поставить спектакль о буллинге.

7. Проводите оценку распространённости травли. Почему это важно делать? Взрослые часто не очень точно оценивают, какая именно травля и насколько сильно распространена в классе. Поэтому учеников необходимо спрашивать о том, что происходит в их школьной жизни. Актуальная оценка распространённости буллинга именно в вашем классе мотивирует учеников на то, чтобы предпринимать какие-то действия.

8. Проводите родительские встречи. Возможные темы для обсуждения: «Как разговаривать с детьми о травле?», «Что делать, если мой ребёнок стал жертвой травли?», «Что делать, если мой ребёнок проявляет агрессию к другим детям?»

9. Повышайте свои знания и навыки по вопросам профилактики буллинга в образовательной среде. Обучение должно включать навыки распознавания ситуаций травли, выявления причин появления буллинга и оценку его последствий. Обучение должно быть направлено на формирование навыков вмешательства в ситуации, когда травля осуществляется непосредственно, на то, как вести просветительскую работу по предотвращению.

Профилактика моббинга (педагогам)

- будьте доброжелательны со всеми сотрудниками (на обаятельных моббинг не направляют);
- не сплетничайте, а услышав сплетню, не пересказывайте её другим;
- никого не унижайте, напротив, старайтесь хвалить человека, возвышать его в собственных глазах и в глазах других;
- постарайтесь найти золотую середину между тем, чтобы сохранить своё лицо и не выделяться из коллектива;
- не позволяйте унижать себя, иногда нужно «показать зубы»;
- соблюдайте традиции коллектива, участвуйте в корпоративных мероприятиях;
- если кто-то из сотрудников пытается вас «достать», не нервничайте, спокойно поговорите с ним, выясните, чего он добивается, старайтесь не реагировать на обидные слова. Помните, что обижают тех, кто обижаётся;
- не фамильярничайте с начальником, даже если вы с ним друзья, не афишируйте это, а лучше — дружите за пределами организации;
- добросовестно выполняйте свои обязанности, в случае конфликта начальник будет на вашей стороне, так как он не захочет терять ценного работника.

В организации важно:

- формирование здоровой организационной культуры в организации;
- поддержание здорового социально-психологического климата в служебных коллективах;
- развитие навыков управления у высшего руководства;
- создание условий, обеспечивающих получение обратной связи от сотрудников;
- рациональное и чёткое разделение труда между отделами, исключение возможности дублированных или пересекающихся заданий различных подразделений;
- чёткое формулирование служебных обязанностей каждого работника с обозначением границ их персональной ответственности;
- формирование прозрачного механизма принятия управленческих решений, рационализация и открытость информационных потоков в организации;

- формирование системы кадрового продвижения и возможностей карьерного роста;
- формирование нетерпимого отношения к разносчикам сплетен и любителям интриг на работе;
- исключение интимных или родственных связей между подчинёнными и руководством.

Профилактика кибербуллинга (педагогам)

Беседа с родителями - основа профилактики кибербуллинга. Необходимо повышать уровень интернет-грамотности родителей.

Необходимо научиться обеспечивать безопасность детей в интернете. Опасными могут быть контент-загрузки. Контентные риски – это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

Для того, чтобы помочь ребёнку избежать столкновения с нежелательным контентом, необходимо приучить ребёнка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода.

Объясните детям, что далеко не всё, что они могут прочесть или увидеть в Интернете - правда. Приучите их спрашивать о том, в чём они не уверены.

Старайтесь спрашивать ребёнка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребёнок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами.

Включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребёнка от нежелательного контента.

Постоянно объясняйте ребёнку правила безопасности в Сети. Тем не менее помните, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую может быть гораздо конструктивнее, чем постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента.

Используйте специальные настройки безопасности (инструменты родительского контроля, настройки безопасного поиска и другое).

Выработайте «семейные правила» использования Интернета. Ориентируясь на них, ребёнок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом.

Будьте в курсе того, что ваш ребёнок делает в Интернете. Чаще беседуйте с ребёнком о том, что он делает в Сети.

Педагогу важно учитывать уровень общей педагогической культуры родителя при раскрытии некоторых тем. Уровень доверия между родителем и ребёнком может быть незначительным. Тем не менее необходимо раскрыть следующие направления беседы с родителем.

Говорим с ребёнком о профилактике кибербуллинга. Чтобы уменьшить риск сетевой травли, нужно помнить вот о чём, обязательно поговорите об этом с детьми:

- никогда и никому не отправлять свои интимные фотографии и видео (те, где нет одежды, или ребёнок делает что-то, не предназначенное для всех подряд, или где пьян и не контролирует себя); также не отправлять СМС сексуального содержания и не присоединяться к таким чатам;

- стараться не создавать впечатление более взрослого (-ой), это может привлечь тех, кто занимается травлей;

- никому не позволять снимать себя на фото или видео без твоего разрешения, особенно если ты не одет или нетрезв;

- не писать онлайн то, что ты не можешь сказать человеку в лицо при личной встрече;

- усилить настройки приватности на страницах социальных сетей;

- исключить номера телефона с домашним адресом из публичного доступа;

- поставить запрет на сообщения и комментарии от незнакомых пользователей;

- давать отказ от общения на провокационные темы;

- развивать способности отстаивать свои границы и чувства.

Интернет провоцирует людей быть грубыми и невежливыми, не поддавайтесь, даже если все вокруг так делают.

В случае возникновения угрозы жизни и здоровью, тем более, вполне реальные и реализуемые в настоящей жизни, родители должны обратиться в полицию.

Тематические классные часы являются ещё одной формой работы педагога по профилактике кибербуллинга. Часто педагогу становится известным факты уже начавшегося кибербуллинга. Здесь важно раскрыть на классных часах общие механизмы действий ребёнка, ставшего участником кибербуллинга.

Ребёнок должен понимать, что если что-то из личной информации попало к другим людям и они используют это для того, чтобы оскорблять или заставить что-то сделать, важно использовать **три** правила:

- **не соглашаться ни на что;**
- **не вступать в диалог;**
- **не скрывать от родителей.**

Лучше всего сразу выйти из всех аккаунтов, чатов и социальных сетей, где тебя атакуют, и сообщить родителям.

Педагог должен донести, что даже в том случае, когда ребёнку хочется скрыть от родителей то, что попало к другим людям, вред от травли будет больше, чем от того, что они об этом узнают. К тому же в большинстве случаев эта личная информация всё равно становится им известна.

Дополнительные правила противодействия кибербуллингу, которые необходимо раскрыть детям:

- все грубые и оскорбительные сообщения должны оставаться без ответа;
- если пишет кто-то, кого не знаете, не реагируйте - лучше всего удалить сообщение совсем и заблокировать этого юзера;
- если есть техническая возможность заблокировать оскорбляющих, нужно это сделать сразу же, а также пожаловаться на них в техподдержку: большинство сайтов не поддерживают травлю и блокируют/удаляют аккаунт, с которого она ведётся;
- если твою почту заваливают такими сообщениями, можно сменить почтовый ящик;
- любой сайт, программа или чат, где тебе некомфортно, должны попасть в «чёрный список»;
- уходите оттуда и не возвращайтесь, пока ситуация не изменится;

- если вам пишут или делают гадости, не нужно пытаться отвечать тем же. Во-первых, у тебя может не получиться; во-вторых, это только увеличит злобу, и тебя могут начать преследовать.

Проблемная ситуация приводит к психической травме, причём у всех членов семьи. Родители могут испытывать ту же гамму чувств, что и ребёнок (гнев, стыд, вину, потерянности). Родителям следует порекомендовать обратиться за помощью психолога.

3. ДИАГНОСТИКА

Как можно оценивать распространённость травли?

Для учеников начиная с третьего класса хорошо подходят анонимные опросники, которые могут заполняться и онлайн (тогда не придётся тратить много времени на ввод и обработку данных). Важно также дать короткие опросники учителям и родителям. Очень полезным может оказаться сравнение ответов, которые даёт каждая категория респондентов. Например, родители в среднем оценивают распространённость травли гораздо ниже. Из многочисленных исследований известно, что дети говорят родителям о том, что подвергаются нападкам в школе, примерно только в половине случаев.

Диагностический комплект методик по выявлению буллинга в образовательной среде

Если говорить об опросах, посвящённых вовлечённости в травлю, стоит описать те виды поведения, которые вас интересуют, и спросить, сталкивались ли обучающиеся вашего класса с ними. В случае, если перед вами стоит задача экспресс-диагностики, следует сформулировать вопросы из позиции свидетеля. Пример вопроса с позиции свидетеля: «Вспомни, пожалуйста, случалось ли тебе за последний месяц в классе (не считая каникул) ВИДЕТЬ или СЛЫШАТЬ, как...»

Описание ситуации	Ни разу	1-2 раза	3-4 раза	5 и более раз
Ставили кого-то в неловкую ситуацию, чтобы другим людям было смешно				
Говорили про чей-то внешний вид				
Показывали кому-то неприличные жесты				
Обзывали кого-то, придумывал ему(ей) неприятные клички				

Возможен также вариант, когда вы учитываете сразу все возможные позиции (в примере ниже подразумевается возможность дать несколько ответов на каждое утверждение):

Описание ситуации	Не сталкивался	В подобных ситуациях был «жертвой»	Был инициатором подобных ситуаций	Был свидетелем подобных ситуаций
Про кого-то из школы рассказывали другим неправду, чтобы они не общались с ним (с ней)				
Про кого-то говорили другим, что с ним (с ней) не нужно ходить гулять				
С кем-то отказывались работать в одной команде над школьными проектами				
О ком-то специально шептались с другими, когда он (она) проходил(а) мимо, или, наоборот, замолкали, глядя при этом на него (нее)				
Отправляли про кого-то записку, что он (она) больше				

Описание ситуации	Не сталкивался	В подобных ситуациях был «жертвой»	Был инициатором подобных ситуаций	Был свидетелем подобных ситуаций
не принадлежит общей компании				
Давали своим видом и взглядом понять кому-то, что не желают быть с ним (с ней) в одной компании и делать что-то вместе				

Вместе с вовлечённостью в ситуацию травли в классе стоит оценивать также и показатели школьного климата. Ниже приведён пример вопроса об особенностях взаимоотношений учителей и учеников: «В моей школе...»

Описание ситуации	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
Учителя относятся к ученикам уважительно				
Ученики относятся уважительно друг к другу				
Взрослые по отношению к ученикам в школе ведут себя справедливо				
У учителей хорошие контакты между собой, многие дружат				
Если между учениками возник конфликт или спор, его легко можно разрешить				
Школьные правила одинаковы для всех, если их не соблюдать, последствия будут одинаковы для любого ученика				

Наиболее приемлемая частота проведения опросов от одного раза в четверть до одного раза в полгода. С участниками опроса, то есть с детьми, учителями, родителями, важно делиться полученными результатами опросов.

Сбор информации – еженедельный опрос обучающихся (американский педагог Кейси Питерс)

- Напиши имена 4-х одноклассников, с которыми ты хотел бы сидеть на следующей неделе.
- Напиши имя одноклассника, который особо отличился на этой неделе.

АНАЛИЗ:

- Кого дети не упомянули вообще?
- Кто не знает, с кем бы хотел сидеть?
- Чьё имя никогда не упоминается?

Метод социометрических измерений (социометрия) (Д. Морено)

Социометрическая техника применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Цель: изучение межличностных взаимоотношений в группе, которые определяют, как целостные характеристики группы (статусную структуру), так и комфортность каждого её члена.

Инструкция (для группы 22-25 человек)

1. Начальная школа

Давайте пофантазируем, представьте, что из вашего класса набирается экипаж космического корабля, ты – командир экипажа. Кого бы ты взял с собой в космическое путешествие, в свой экипаж? Это должна быть хорошая, надёжная команда, каждый член которой не подведёт в трудную минуту. Напиши 5-6 фамилий под номером 1. Кого из класса ты бы ни за что не взял в свою команду. Напиши под номером 2 (от 0 до 3 фамилий).

2. Основная и старшая школа

Ваш класс существует уже давно. За время совместной жизни и общения друг с другом вы, наверное, смогли неплохо узнать друг друга, и между вами сложились определенные личные и деловые отношения, симпатии и антипатии, уважение, неуважение друг к другу и т.п. Не всё, очевидно, складывалось гладко и образовавшиеся между вами отношения далеки, по-видимому, от идеала. С кем-то вам хорошо находиться в одном классе, кто-то вас не очень устраивает и с ним вы хотели бы расстаться. Теперь представьте себе, что ваш класс начинает складываться сначала и каждому из вас представляется возможность вновь по своему желанию определить состав класса. Ответьте в этой связи на следующие вопросы, записав свои ответы на отдельном листе бумаги. Его предварительно необходимо подписать.

1. Кого из класса вы по своему желанию обязательно включили бы в состав нового класса? Запишите фамилии и имена этих людей на листе бумаги под номером 1 . (не более 5-6 фамилий)

2. Кого из класса вы, напротив, не хотели бы видеть в составе нового класса? Запишите их под номером 2. (от 0 до 3 фамилий)

3) Инструкция для диагностики деловых взаимоотношений в классе:

К кому из класса ты бы обратился за помощью, когда у тебя не получаются уроки? (5-6 фамилий) К кому бы ты ни за что не стал обращаться за помощью по поводу уроков? (0-3 фамилии)

4) Инструкция для диагностики товарищеских, личностных взаимоотношений в классе:

Кого из класса ты пригласил бы к себе на день рождения? А кого бы ни за что не пригласил бы на день рождения?

Имена отсутствующих детей нужно написать на доске. Блан ответов обязательно подписывается. В опросе должны принимать участие все участники группы.

(Отношения по симпатиям прямо не регламентируются инструктивными документами и предписаниями. В качестве критериев изучения структуры отношений по симпатиям можно брать наиболее типичные и значимые для школьников ситуации свободного общения (выбор партнёра по общению в

свободное время, обращение за помощью по различным вопросам, приглашение на семейные праздники, желание поделиться сокровенными мыслями и т. д.)).

Краткая интерпретация результатов:

В исследовании межличностных отношений приняли участие обучающиеся «...» в количестве человек. Всего было сделано выборов. Классный коллектив представлен четырьмя статусными группами неформального порядка, сформированными на основе симпатий и антипатий обучающихся данного класса.

1 группа «Звёзды» («Лидеры») (6 и более положительных выборов) ...

2 группа «Предпочитаемые» (3 – 5 выборов) ...

3 группа «Пренебрегаемые» («Принятые») (1 – 2 выбора) ...

4 группа «Отвергаемые» («Изгои» «Аутсайдеры» «Изолированные») (0 выборов, отрицательные выборы) ...

Указанные структуры не являются жёсткими, возможны промежуточные статусы.

Данные результаты можно свести в одну таблицу по названным категориям.

Чем больше взаимных положительных выборов в коллективе, тем он стабильнее и благоприятнее.

В классном коллективе можно обсуждать только обобщённую характеристику класса. Знакомить детей с социометрическими статусами нельзя! Напоминаем, что полученные результаты не подлежат огласке, а должны сохраняться в тайне как исходная психолого-педагогическая информация, необходимая для целенаправленной воспитательной работы в классе.

Соотношение между школьниками, образующими полярные статусные категории, определяет социально-психологический климат группы. Так, если абсолютное большинство входит в две первые категории («звёзды» и «предпочитаемые») – в классе благоприятный психологический климат. Если же многие ученики занимают низкий статус («принятые» и «аутсайдеры»), то психологическая атмосфера в классе тяжёлая, так как психологи считают, что даже наличие небольшого числа психологически неприятных лиц травмирует

коллектив. Последние служат «мишенями» для психологической разрядки (подвергаются насмешкам, незаслуженным обидам, заниженной отрицательной оценке за допущенные ошибки и т. д.), что чревато в будущем нравственными издержками.

Не случайно А.С. Макаренко стремился к такому уровню развития коллектива, в котором не было бы психологически изолированных лиц.

Уровень благополучия взаимоотношений можно охарактеризовать как удовлетворительный/неудовлетворительный, т.к. ...% обучающихся находятся в благоприятных эмоциональных отношениях.

Положительными лидерами можно считать тех, кто назван большинством класса (не менее 45–50 % выборов), кто содействует прогрессу класса, отрицательными – тех, кто имеет противоположное влияние.

После оценки деловых и товарищеских отношений целесообразно сопоставить между собой их характеристики. Такое «наложение» поможет выяснить ряд очень важных для организации учебно-воспитательной работы в классе позиций, а именно:

а) насколько совпадают позиции каждого школьника в структуре деловых и личных отношений;

б) как подкрепляются лидерские возможности школьников в деловых отношениях, соответствующим статусом в личных (желательно, чтобы лидеры-организаторы занимали высокий статус в товарищеских связях);

в) насколько инициативны в делах группы школьники, занимающие в личных связях высокий статус («звёзды» и «предпочитаемые»). Желательно использовать фактор взаимовлияния школьников в личном плане как основу для улучшения делового взаимодействия. Так, например, можно добиться дисциплинированности учащегося, пропускающего занятия, не только в результате прямого воздействия учителя и коллектива, но и через наиболее близких для данного школьника товарищей.

Определение уровня комфортности обучающихся

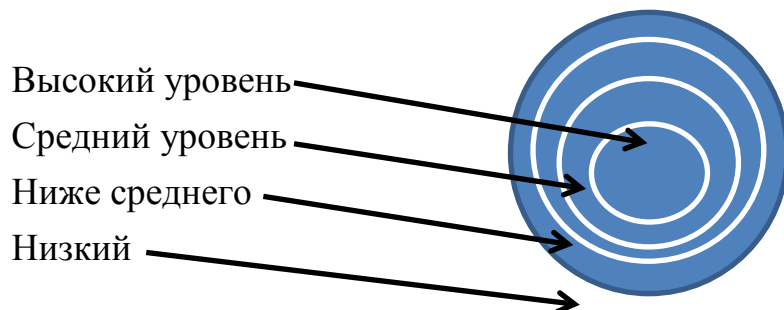
Методика Щурковой Н. Е. «Круги»

Инструкция

Эти круги помогают понять хорошо или плохо тебе в школе. Если тебе хорошо в школе, тебя никто не обижает, у тебя есть друзья, поставь свой знак (+) в центре кругов. Если тебе в школе очень плохо, поставь свой знак в последнем круге. Если бывает по-разному, знак можно поставить во втором или третьем круге. Запомни, чем дальше от центра круга стоит знак, тем хуже тебе в школе.

Оценка результатов

Считается число школьников, поставивших свои знаки в зоне благополучия и неблагополучия. «Зона благополучия» - 1 и 2 круг от центра. «Зона неблагополучия» - 3 и 4 круги от центра. Просчитывается процентное соотношение ребят по уровням комфортности: центр - высокий уровень комфортности; 2 круг - средний уровень; 3 круг – ниже среднего; 4 круг – низкий уровень комфортности.



Анкета для изучения психологического климата в классе (Л.Г. Федоренко)

Инструкция:

В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающий Ваше мнение.

1. С каким настроением Вы обычно идёте в школу?

1) всегда с хорошим настроением;

- 2) с хорошим чаще, чем с плохим;
- 3) с равнодушием;
- 4) с плохим чаще, чем с хорошим;
- 5) всегда с плохим настроением.

2. Нравятся ли Вам люди, которые учатся вместе с Вами?

- 1) да, нравятся;
- 2) многие нравятся, некоторые - нет;
- 3) безразличны;
- 4) некоторые нравятся, но многие - нет;
- 5) никто не нравится.

3. Бывает ли у Вас желание перейти в другой класс?

- 1) никогда не бывает;
- 2) редко бывает;
- 3) мне все равно, где учиться;
- 4) часто бывает;
- 5) думаю об этом постоянно.

4. Устраивает ли Вас учёба в школе?

- 1) учебой вполне доволен;
- 2) скорее доволен, чем недоволен;
- 3) учёба для меня безразлична;
- 4) скорее недоволен, чем доволен;
- 5) совершенно недоволен учёбой.

5. Как, по Вашему мнению, относится к Вам классный руководитель?

- 1) очень хорошо;
- 2) хорошо;
- 3) безразлично;
- 4) скорее недоволен;
- 5) очень плохо.

6. В какой форме обращаются к Вам чаще преподаватели?

- 1) убеждают, советуют, вежливо просят;
- 2) чаще в вежливой форме, иногда грубо;
- 3) мне это безразлично;
- 4) чаще в грубой форме, иногда вежливо;
- 5) в грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов:

За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам.

6-12 баллов - школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов - человеку скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов - учащийся оценивает психологический климат в классе как очень плохой.

Метод незаконченных предложений (С. Леви)

«Неоконченные предложения»

Я не люблю, когда мои одноклассники ...

Было бы здорово, если бы ребята в нашем классе ...

Мне грустно, когда в классе ...

Мне плохо, когда мои одноклассники ...

Я хочу, чтобы наш класс...

Я переживаю, когда в классе...

Меня не устраивает в классе ...

Мне радостно и хорошо в классе, когда ...

Мне нравится, когда мои одноклассники ...

Я бы посоветовал (а) своим одноклассникам ...

Я уважаю своих одноклассников, когда ...

Я боюсь, что одноклассники ...

Мне нравится, когда наш класс...

Я горжусь своим классом, когда ...

Я хочу, чтобы наш класс ...

Методика на выявление «буллинг-структуры» (Норкина Е.Г.)

Цель: определение ролей и позиций, занимаемых подростками в буллинге. Данный тест предназначен для подростков. Состоит из 25 вопросов, три из которых позволяют узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов.

По итогам диагностики в соответствии с классификацией О.Л. Глазманна класс разделяется на:

1. Инициаторов (обидчиков), характеризуются как индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они «нападают» не только на своих жертв, но и на педагогов и родных.

2. Помощников инициатора характеризуются стремлением помогать и подражать «обидчику». Они пользуются прямым буллингом, именно они обзывают и бьют.

3. Защитников «жертвы», как правило, защитники обладают наибольшим авторитетом среди одноклассников. Они реже всех проявляют буллинг по отношению к сверстникам и реже подвергаются буллингу.

4. Жертв. Такие дети испытывают психологическое насилие, изолированность и одиночество, ощущение опасности и тревоги. «Жертвам» буллинга свойственно проявление симптомов депрессии, высокий уровень тревожности и иные сходные отрицательные эмоциональные проявления.

5. Наблюдателей (свидетелей). В ситуациях буллинга в роли «свидетелей» находится большинство детей во всём своём многообразии и разнородности.

1. Среди одноклассников у меня много друзей:

- А) да, я дружу со всеми;
- Б) у меня есть пару друзей;
- В) нет, я ни с кем не дружу;
- Г) мне бы хотелось дружить со всеми.

2. Для меня важна внешность окружающих:

- А) да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться;
- Б) нет, главное, чтобы человек был интересен;
- В) я сам страдаю из-за своей внешности;
- Г) конечно, если человек не обладает хорошей внешностью, он не заслуживает ничего хорошего.

3. В моем классе есть ребята, которые мне не приятны:

- А) да, один или два;
- Б) нет, мне приятны все;
- В) мне все не нравятся;
- Г) да, но они не приятны всем в классе.

4. Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня:

- А) да, во всём;
- Б) иногда;

- В) нет, на меня все равняются;
- Г) нет, я не чувствую себя хуже других.

5. Если мой одноклассник пришел в очках:

- А) буду общаться с ним так же, как всегда;
- Б) буду смеяться над ним;
- В) перестану с ним общаться;
- Г) буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята.

6. У меня очень дружный класс:

- А) да мы очень дружны;
- Б) нет, мы почти не общаемся;
- В) в основном да, если не считать некоторых;
- Г) у нас есть ребята, которые всех «задирают».

7. Я часто испытываю чувство одиночества и тревоги:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

8. Если при мне обижают одноклассника, я чувствую:

- А) облегчение, хорошо, что меня это не касается;
- Б) несправедливость и заступаюсь за одноклассника;
- В) ничего не чувствую, наверняка он это заслужил;
- Г) мне нет до этого никакого дела.

9. Я бы хотел проводить больше времени с одноклассниками:

- А) да, но это бывает редко;
- Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе;
- В) нет, мне с ними неинтересно;
- Г) нет, потому что некоторые ребята всё портят.

10. Мне кажется, что мои одноклассники не хотят со мной общаться:

ся:

- А) да это так и мне это неприятно;
- Б) нет, со мной все дружат;
- В) да, но меня это устраивает;
- Г) это я не хочу с ними общаться.

11. У нас в классе есть пару ребят, на которых все равняются:

- А) да, я думаю, что я один из них;

Б) да, но они этого не заслуживают;

В) нет, у нас таких нет;

Г) да, я тоже на них равняюсь.

12. Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

13. В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся:

А) да, они всех унижают, а иногда и бьют;

Б) нет, у нас таких нет;

В) я и сам из их числа, меня все боятся;

Г) конечно, так и должно быть, это нормально.

14. Мне бы хотелось учиться в другом классе или школе:

А) да, мне не нравится наш коллектив;

Б) нет, меня всё устраивает;

В) иногда, после ссоры с одноклассниками;

Г) нет, а вдруг там будет хуже.

15. Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему:

А) да это самый действенный способ;

Б) нет, лучше решать «мирным» путём;

В) иногда без этого не обойтись;

Г) все зависит от обстоятельств и от людей.

16. В моем классе есть один (несколько) человек, с которыми никто не дружит:

А) да и мне их жаль;

Б) нет, мы все дружим;

В) да, но они этого заслуживают;

Г) я сам из их числа.

17. Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия):

А) да, постоянно ссоры и драки;

Б) нет, у нас такого не бывает;

В) почти нет, если не считать пару случаев;

Г) конечно, так и должно быть.

18. Если я увижу драку между одноклассниками, то я:

А) пройду мимо это меня не касается;

Б) обязательно остановлюсь и посмотрю;

В) сниму это всё на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят;

Г) попытаюсь остановить драку и выяснить в чём дело.

19. Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

20. По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся:

А) да;

Б) нет;

В) иногда;

Г) часто.

21. Если бы мой класс был на корабле, я бы стал:

А) капитаном;

Б) помощником капитана;

В) обычным матросом;

Г) юнгой.

22. Если у человека изъяны во внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):

А) это повод для насмешек;

Б) я с таким не буду общаться;

В) меня это не беспокоит, буду общаться;

Г) не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию.

23. Если при мне кто-то подвергается насмешкам:

А) я буду поступать так же как все;

Б) встану на его защиту;

В) один из первых стану смеяться над ним;

Г) ничего делать не буду, меня это не касается.

24. Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе:

А) да, для меня это очень важно;

- Б) нет-мне всё равно;
- В) я всегда пользуюсь успехом;
- Г) нет, я никогда не был успешен в классе.

25. Я нуждаюсь в поддержке одноклассников:

- А) да;
- Б) нет;
- В) иногда;
- Г) часто.

За каждый совпавший ответ по отдельной шкале начисляется по баллу. Ответы на вопросы 13, 17 и 20 позволяет узнать о наличии насилия в классе, как со стороны учеников, так и педагогов. Таким образом, данная методика даёт возможность определить «буллинг-структуру» в классе, для дальнейшей работы по профилактике школьного буллинга. Методику рекомендуется применять в совокупности с методикой диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия».

№	И	П	З	Ж	И
1.	А	Б	А	Б	Г
2.	Г	А	Б	В	Б
3.	Г	Г	Б	А	В
4.	В	Г	В	Б	В
5.	В	Б	А	А	Г
6.	А	Б	Г	Г	Г
7.	Б	В	Б	А	В
8.	Г	В	Б	Г	А
9.	Б	В	А	В	Г
10.	Б	Г	Б	В	А
11.	А	В	А	Б	Б
12.	А	Г	В	В	Б
13.					
14.	Б	Б	В	Г	А
15.	Г	А	Б	В	Г
16.	Б	В	А	Г	В

№	И	П	З	Ж	И
17.					
18.	Б	В	Г	А	Б
19.	Б	А	Б	Г	В
20.					
21.	А	Б	А	Г	В
22.	Г	А	В	В	Г
23.	А	В	Б	Г	А
24.	В	А	Б	Г	Б
25.	В	Г	Б	В	А

Определение психологического климата группы

Автор методики: А. Н. Лутошкин

Назначение: Оценка проявлений психологического климата коллектива.

Оборудование и стимульный материал: Для однократного обследования одного человека необходимо иметь бланк теста в виде карты-схемы.

Инструкция:

«Перед вами карта-схема, следует прочесть сначала предложения слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует вашему мнению.

Оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно или то и другое проявляется в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

-2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

-3 – свойство проявляется.

Обработка и интерпретация: Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившееся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношения к значимым явлениям жизни.

В левой стороне карты-схемы описаны те качества коллектива, которые характеризуются благоприятный психологический климат, в правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы с учётом знака. Таким образом, максимальная сумма может составить +42 балла, а минимальная – 42. Полученный результат служит условной характеристикой психологического климата.

Карта-схема

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладают подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладают конфликтности в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существуют взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
свободное время								деятельности
Успехи и неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упрёки и критика высказываются с добрыми намерениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению других								В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнениям других
В трудные для коллектива моменты происходит эмоциональное единение по принципу «один за всех и все за одного»								В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения
Достижения и неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные								Достижения и неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им								Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним не редко проявляется враждебность

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
освоиться								
Коллектив активен, полон энергии								Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело								Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
Члены коллектива поддерживают слабых, выступают в их защиту								Коллектив разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относиться равнодушно

Методика «Индекс групповой сплочённости» Сишора

Назначение и инструкция. Групповую сплочённость - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, её сплочённость в единое целое, можно определить не только путём расчёта соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведённым в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная - -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- 1) чувствую себя её членом, частью коллектива (5)
- 2) участвую в большинстве видов деятельности (4)
- 3) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- 4) не чувствую, что являюсь членом группы (2)
- 5) живу и существую отдельно от неё (1)
- 6) не знаю, затрудняюсь ответить (1)

II. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- 1) да, очень хотел бы перейти (1)
- 2) скорее перешёл бы, чем остался (2)
- 3) не вижу никакой разницы (3)
- 4) скорее всего, остался бы в своей группе (4)
- 5) очень хотел бы остаться в своей группе (5)
- 6) не знаю, трудно сказать (1)

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- 1) лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- 2) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- 3) хуже, чем в большинстве классов (1)
- 4) не знаю, трудно сказать (1)

IV. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- 1) лучше; чем в большинстве коллективов (3)
- 2) примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- 3) хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- 4) не знаю (1)

V. Каково отношение к делу (учёбе и т.п.) в вашем коллективе?

- 1) лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- 2) примерно такое же, как и в большинстве коллективов (2)
- 3) хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- 4) не знаю (1)

Уровни групповой сплоченности:

15,1 балла и выше — высокая;

11,6 -15 баллов — выше средней;

7- 11,5 — средняя;

4 - 6,9 — ниже средней;

4 и ниже — низкая.

Методика «Наша группа» Диагностика межличностных отношений

Методика «Наша группа», разработанная О.И. Мотковым, предназначена для исследования межличностных взаимоотношений в коллективе учебной группы. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14-17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 1 или 2 раза в год (для исследования динамики) с учащимися школ. Результаты исследования предназначены для преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, социального педагога, классных руководителей. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (групповая форма тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов о вашей группе. Возьмите лист бумаги и напишите сверху дату, фамилию, инициалы, группу. Затем запишите колонку номеров от 1 до 8. Я буду читать вопрос, а вы отвечать на него «да» или «нет» (+ или –). В скобках после ответа можно указывать фамилии ребят, о которых спрашивается в вопросе (только по желанию!).

1. Есть ли у Вас в группе настоящие друзья?
2. Есть ли ребята, умеющие проявлять чуткость, понимание Ваших жизненных трудностей?
3. Есть ли в группе человек, который умеет организовать общее серьезное дело?
4. Есть ли ребята, которые могут в трудной ситуации поднять Ваше настроение, приободрить?
5. Есть ли в группе ребята, с которыми у Вас враждебные отношения?
6. Считаете ли Вы, что в группе есть учащиеся, которые «болеют» только за себя, никогда не посочувствуют другому?
7. Есть ли в группе люди, склонные разрушать любое общее дело?

8. Есть ли ребята, которые своим нытьём или постоянно плохим настроением портят Ваше настроение?

Ключ

Вопрос	Наличие в группе	Начисление баллов	
		+	-
1.	друзей	1	0
2.	альтруистического лидера	1	0
3.	делового лидера	1	0
4.	эмоционального лидера	1	0
5.	неприятелей	0	1
6.	эгоистического лидера	0	1
7.	дезорганизатора дел	0	1
8.	«нытиков»	0	1

**Примечание.* В данном случае понятие «лидер» применяется достаточно условно, как значимая в определённом отношении для отвечающего личность, не обязательно ведущая «массы» за собой.

Анализ ответов позволяет определить лидерскую структуру группы, группировки, степень сплочённости её членов, степень противоречивости отношений в группе и др. Чем больше положительных лидеров и меньше отрицательных, тем выше сплочённость и возможности самоорганизации, ниже степень противоречивости отношений, выше значимость и приемлемость группы для её членов. И наоборот, при наличии нескольких отрицательных лидеров ниже сплочённость и хуже самочувствие членов в группе. Если положительных лидеров больше, то у группы есть шансы к развитию.

Примерные критерии оценки уровня развития группы

Если сумма баллов опрашиваемого больше 4, то его группу можно считать высокого уровня развития, если сумма меньше или равна 4, но больше 2, то группа, по его мнению, среднего уровня, если сумма меньше или равна 2 – группа низкого уровня развития. Группа среднего уровня часто имеет противоречивую структуру с наличием положительных и отрицательных группировок.

Психологический климат классного коллектива

(В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева)

Назначение. Методика ориентирована на определение психологического климата по трём критериям - эмоциональному, моральному и деловому.

Инструкция. Испытуемым предлагается три вопроса:

- а) Всегда ли учащихся вашего класса волнуют успехи и неудачи друг друга в учёбе?
- б) Всегда ли учащиеся вашего класса оказывают помощь друг другу в учёбе?
- в) Все ли учащиеся вашего класса ответственно относятся к учёбе?

Дается инструкция:

«По каждому вопросу оцените свой класс, пользуясь пятибалльной шкалой»

Всегда волнует - 5

Чаще волнует - 4

Волнует в половине случаев - 3

Чаще не волнует - 2

Совсем не волнует - 1

Пусть испытуемый дал по предложенным вопросам следующие оценки: а - 4; б - 4; в - 3.

Обработка и интерпретация результатов

Вычисляется средний балл группы: $(A + B + V) / 3 \times П$,

где А, Б, В - балльные оценки по вопросам;

П - число испытуемых. Пусть $X = 3,8$.

Критерии оценки. Если:

- а) $X > 4,5$ балла, показатель психологического климата высокий, оценка 3 балла;
- б) $3,5 < X < 4,5$ - показатель психологического климата средний, оценка 2 балла;
- в) В остальных случаях показатель психологического климата низкий, оценка 1 балл. В нашем случае $X = 3,8$, оценка 2 балла.

Анкета «Изучение удовлетворенности обучающихся школьной жизнью»

А.А. Андреевой

Цель: определить степень удовлетворённости обучающихся школьной жизнью.

Ход проведения. Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен;
- 3 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 1 – не согласен;
- 0 – совершенно не согласен.

1. Я иду утром в школу с радостью.
2. В школе у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашем классе хороший классный руководитель.
4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. У меня есть любимый учитель.
6. В классе я всегда свободно могу высказать свое мнение.
7. Я считаю, в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.
8. У меня есть любимые школьные предметы.
9. Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.

10. На летних каникулах я скучаю по школе.

Обработка полученных данных. Показателем удовлетворённости обучающихся школьной жизнью ($У$) является частное от деления суммы баллов ответов всех обучающихся на общее количество ответов.

Если $У$ больше 3, то можно констатировать высокую степень удовлетворённости;

если же $У$ больше 2, но меньше 3 или 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворенности обучающихся школьной жизнью.

Класс

	4 – совершенно согласен 3 –согласен 2 – трудно сказать 1 – не согласен 0 – совершенно не согласен
№	Выбор ответа
1	4 3 2 1 0
2	4 3 2 1 0
3	4 3 2 1 0
4	4 3 2 1 0
5	4 3 2 1 0
6	4 3 2 1 0
7	4 3 2 1 0
8	4 3 2 1 0
9	4 3 2 1 0
10	4 3 2 1 0
Итого	

Опросник риска буллинга

(А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский,
М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов) (адаптированная)

Инструкция:

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в колледжах не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в колледже с кем-то взаимодействовать.

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
1	<i>В вашем классе принято...</i>		
1.1	мешать друг другу, лезть, приставать		
1.2	вместе развлекаться после уроков		
1.3	шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялась вся группа		
1.4	драться		
1.5	ходить друг к другу в гости		
1.6	заступаться за своих		
1.7	обзываться		
1.8	не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2	<i>В вашем классе кто-то...</i>		
2.1	кого все уважают		
2.2	кого все боятся		
2.3	над кем все смеются		
2.4	кем часто недовольны учителя		
2.5	на кого хочется быть похожим		
2.6	с кем лучше не спорить		
2.7	кто никогда не прогуливает		
2.8	с кем даже учитель не может справиться		

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
3	Как к вам в классе обращаются обычно преподаватели?		
	3.1	по имени	
	3.2	по имени и отчеству	
	3.3	по фамилии	
	3.4	по прозвищам	
4	Когда в школе происходит драка, вы...		
	4.1	удивляетесь	
	4.2	не обращаете внимания, это обычное дело	
	4.3	присоединяетесь, встав на чью-то сторону	
	4.4	много это потом обсуждаете между собой в группе	
5	Ценные вещи ...		
	5.1	стараюсь не носить в школу вообще	
	5.2	спокойно оставляю в кабинете	
	5.3	можно оставить в коридоре	
	5.4	был случай, что украли	
	5.5	оставляю в раздевалке	
6	Вызов к директору – это...		
	6.1	хотят за что-то похвалить	
7	В вашем классе мат, ругательства...		
	7.1	звучат на переменах в личных разговорах	
	7.2	не приняты вообще	
8	В вашей школе...		
	8.1	курят в туалетах, под лестницами	
9	В вашей школе стены, мебель...		
	9.1	исписанные, испачканные	
10	Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши», что нужно, чтобы это прекратилось:		
	10.1	кто-то из учеников должен сказать «хватит»	
	10.2	должен прийти директор	
	10.3	это прекратится, когда все устанут	
11	В школе вам...		

УТВЕРЖДЕНИЯ		ДА	НЕТ
11.1	в целом нравится, приятно, интересно		
11.2	в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12 Перемену я провожу:			
12.1	захожу к друзьям в другие классы		
13 Когда ваш класс едет куда-то с преподавателями:			
13.1	это обычная ситуация		
13.2	вам это нравится, это весело		
13.3	вы стараетесь не ездить		
13.4	преподавателям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14 Ваш класс имеет репутацию			
14.1	отличников		
14.2	хулиганов		
14.3	Самый обычный, ничем не отличающийся от других классов в школе		
14.4	Класс, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Ключи к опроснику выглядят следующим образом:

Шкала **небезопасности**:

ДА – 1.1; 1.3; 1.7; 2.3; 2.4; 2.8; 3.4; 7.1; 8.1; 9.1; 10.2; 14.2; НЕТ – 1.8; 4.1; 7.2; 10.1;

Шкала **благополучия**:

ДА – 2.7; 3.1; 5.2; 5.3; 13.1; 14.3; НЕТ – 3.3; 5.1; 5.4; 13.4; 14.4;

Шкала **разобщенности**:

ДА – 1.4; 4.2; 10.3; 11.2; 13.3; НЕТ – 1.2; 1.5; 1.6; 11.1; 13.2;

Шкала **равноправия**:

ДА – 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 3.2; 4.3; 4.4; 5.5; 6.1; 12.1; 14.1.

Каждое совпадение с ключом оценивается в один балл. Баллы суммируются, сумма баллов делится на количество участников опроса. Итоговый

показатель сравнивается со средним значением по методике (см. таблицу 1). Диапазон средних значений определяется с учётом средних квадратичных отклонений.

Таблица 1

**Средние значения (M) и средние квадратичные отклонения (SD)
по шкалам опросника**

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Общая выборка N = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки N = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики N = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки N = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие подростки N = 133	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

Краткое описание шкал опросника

Шкалы-предикторы

1. Шкала *небезопасности* измеряет степень распространённости в группе неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят о высоком субъективном ощущении небезопасности у участников группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой (в том числе травли, других форм агрессивного поведения). Шкала *небезопасности* отражает негативные характеристики психологической атмосферы, уровень фонового

напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений и соблюдении правил общения. Это ведёт к негативным установкам в общении: привлечении обид из прошлого; раздражении, негативизме и разобщённости в настоящем; подозрительности относительно перспектив общения.

2. Шкала *разобщённости* выявляет отсутствие сплочённости, величину дистанции между подростками, а также между ними и учителями, что связывается с отсутствием инструментов взаимодействия и взаимовлияния. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы, отсутствие возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе низка взаимовыручка и поддержка. Шкала *разобщённости* оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжения (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению друг к другу, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

1. Шкала *благополучия* характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга. Шкала *благополучия* выявляет факторы, способствующие доверию и открытому диалогу в колледже и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к общению и взаимодействию.

2. Шкала *равноправия* оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определённость, и есть диалогичные отношения. Это снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов. Шкала *равноправия* также оценивает возможные пути ста-

билизации межличностных отношений в группе: несмотря на то, что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют проявления агрессивности, но они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ АДМИНИСТРАЦИИ ШКОЛЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ ОО

- Прохождение курсов повышения квалификации, семинаров-практикумов, тренингов с целью повышения профессиональных компетенций педагогических работников в вопросах конфликтологии (конструктивное социально-психологическое поведение в конфликтных ситуациях, построения эффективных коммуникаций).

- Создание в образовательном учреждении общих программ психического здоровья обучающихся, направленных на акцентуацию существующих в обществе социальных норм поведения, формирование позитивного отношения к себе, развитие ценностных отношений в социуме.

- Организация внеурочной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия образовательного учреждения и семьи.

- Организация родительских клубов, всеобучей с привлечением педагога-психолога и социального педагога (при необходимости специалистов правоохранительных органов и медицинских учреждений), с целью повышения психологической и педагогической культуры семей.

-Повышение осведомленности педагогического коллектива, родителей и обучающихся о признаках буллинга, причинах, формах, последствий и профилактики.

- Разработка алгоритма действий по выявлению и реагированию на проявление буллинга в образовательном учреждении.

- Привлечение волонтеров (из числа обучающихся образовательного учреждения) для проведения просветительско-профилактических мероприятий, направленных на профилактику буллинга в подростковой среде.

- Активное обучение обучающихся социально важным навыкам, посредством использования занятий с элементами групповых тренингов, направленных на формирование устойчивости к негативному социальному влиянию, навыков принятия решений и развитие позитивных ценностей.

- Целесообразно создание в образовательных организациях психолого-педагогических служб (педагога-психолога, социального педагога в сотрудничестве с классными руководителями и администрацией), основными задачами деятельности которых будут:

- содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в коллективе детей и взрослых;
- повысить психолого-педагогическую компетентность и психологическую культуру субъектов образовательного процесса.
- осуществить профилактику конфликтного поведения детей и взрослых;
- развить навыки конструктивного взаимодействия участников образовательного процесса;
- содействовать сохранению психологического здоровья участников образовательного процесса.

Мы помним, что травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры. То есть учитель, классный руководитель. Иногда это может быть кто-то из руководства школы, например, заместитель директора по воспитательной работе.

В идеале весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов травлю.

Часто в школах пытаются решение проблемы травли переложить на школьных психологов. Тем не менее, психолог не работает с классом как с группой, он не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Это может сделать только учитель. Психолог может помочь в этом учителю: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается и просто поддержать педагога в процессе работы.

Психолог может индивидуально работать с детьми:

- эмоционально поддержать пострадавших и помочь им осмыслить болезненный опыт;
- работать с агрессорами, искать причины их поведения, работать с их семейной ситуацией.

Психолог может после преодоления травмы провести с детьми занятия для сплочивания группы. Все это будет полезно только после или одновременно с работой с группой, которую проводит педагог.

Важно:

- обозначить проблему буллинга самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают;
- следует давать однозначную оценку травле. Активизировать моральное чувство и сформулировать верный выбор;
- помочь родителям осознать, что если травят не их ребёнка, а наоборот, это тоже очень серьёзно;
- сформулировать вместе с обучающимися позитивные правила жизни в классе.

5. ПЕДАГОГАМ ДЛЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ И ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Рекомендации родителям

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ребенок всё-таки пришёл к вам за помощью, отнеситесь к этому серьёзно. Если ребёнок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьёзно, второй раз он уже к вам не обратится.

Как помочь ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;

- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;

- сообщить об этом учителю и школьному психологу;

- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;

- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

- успокоить и поддержать ребёнка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребёнка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребёнку восстановить самооценку. Очень часто ребёнок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребёнком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребёнку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда, достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.

Научите ребёнка блокировать нежелательных посетителей его социальных сетей.

Найдите вместе функции «пожаловаться» или «добавить в чёрный список». Для хулиганов это сработает практически моментально. Если распространение слухов, видео или фото осуществляется через некое сообщество

или общий чат, где нет возможности на прямую убрать оскорбления, обратитесь к администрации сообщества или сайта с просьбой удалить нежелательный контент.

Настройте страницу в соцсети, повысьте уровень её безопасности, удалите всю личную информацию, которая может стать доступна агрессорам. Запретите другим пользователям отмечать ребёнка на фотографиях и видеозаписях.

Не отвечайте на кибербуллинг, не вступайте с обидчиком в беседу. Задача агрессора - получить как можно больше эмоций в ответ, почувствовать своё превосходство. Игнорирование его действий в конце концов заставит его либо совершить ошибку, за которую можно будет привлечь по статье, либо он потеряет интерес к жертве.

Постарайтесь узнать, кто именно обижает вашего ребёнка. Это позволит наказать обидчика в реальной жизни.

Сделайте скриншоты переписок, комментариев и других материалов, которые позволят вам подтвердить свои слова. В России на данный момент не существует законов в УК РФ, которые непосредственно наказывали бы за кибербуллинг, однако, при наличии угроз или подозрений на домогательства - это может рассматриваться как основание для возбуждения уголовного дела. Но если травля происходит в стенах школы, администрации будет достаточно и обычных распечаток.

Поскольку кибербуллинг часто случается именно внутри класса или школы, не бойтесь привлекать к решению проблемы классного руководителя, социального педагога, психолога и администрацию. Необходимо обратить внимание на эту проблему, чтобы помочь детям наладить взаимоотношения в классе и остановить травлю.

Помните, что доверительные, тёплые отношения в семье - это то, что позволит ребёнку сразу обратиться к родителям за помощью и советом.

Научите детей безопасному общению в сети. Расскажите:

- почему так важно сохранять личную информацию в тайне;
- на что обращать внимание при выборе фото и видео для размещения в интернете;
- о настройках социальных сетей и мессенджеров, чтобы незнакомые люди не могли вступить с ребёнком в контакт без его согласия;

- о травле в жизни и в интернете, чтобы подросток знал, что это такое, и мог отреагировать до того, как ситуация выйдет из-под контроля;
- научите ребёнка говорить «нет».

Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга.

- Учите детей решать проблемы конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.
- Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна уверенность в себе, чтобы они могли отстаивать свою точку зрения.
- Спросите у детей, как прошёл их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.
- Серьёзно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребёнку.
- Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребёнка, даже если обидчиком является ваше чадо.
- Призывайте ребёнка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.
- Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребёнок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будет поступать так же.

Что не следует делать родителям

Обещать ребёнку хранить в секрете, что его травят в школе.

Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете её разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребёнком недостаточно.

Не советуйте ребёнку отвечать на агрессию агрессией.

Очень часто родители рекомендуют ребёнку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей. Очень ошибочно представление, что «хулиганы трусы» и убегут, если вы будете сражаться с ними. Однако есть две очень веские причины, по-

чему этот традиционный совет неверен и почти наверняка ухудшит ситуацию, если ребёнок воспользуется им. Многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, конечным результатом сопротивления жертвы может быть особенно тяжёлое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.

Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребёнком-булли, а также его родителями.

Таковыми действиями вы можете подвергнуть ребёнка большей опасности - дети скорее обвинят вашего ребёнка в «стукачестве», узнав о вашем разговоре с родителями обидчика или самим ребёнком, и усилят давление на жертву. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребёнка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог. В случае беседы с одноклассниками вы вызовете только негодование родителей и уменьшите шансы позитивного разрешения конфликта, исключив таким образом в их лице союзников.

Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. Не наклеивайте ярлыки «правых» и «виноватых», основываясь на негативных эмоциях. Не прибегайте в разговоре с ребёнком к обвинениям и осуждениям одноклассников-обидчиков. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.

Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами, дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.

Чужие дети не зона вашей ответственности, а педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребёнку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

Рекомендации обучающимся

1. Способы сопротивляться буллингу.

Самая желаемая вещь для агрессора - это реакция. Все обзывательства, смешки, пинки и т. д., всё это лишь инструменты, которыми агрессор хочет раздражить. В таких случаях есть несколько вариантов поведения.

Отвечайте на оскорбления комплиментом. Кажется, что это какая-то шутка, но нет. Если тебе сказали: «Не понял, как решить этот пример? Ну ты и глупый!», просто ответь без сарказма: «Блин да ты же реально умный, может тогда поможешь мне решить этот пример?».

2. Знайте себе цену.

Гордость — это очень размытое понятие, которое часто граничит с глупостью. Занаяк никто не любит, это правда, но это правило работает и в обратную сторону. Нельзя себя принижать по сравнению с другими не при каких обстоятельствах. Выучите такое правило: «Если себя не будешь уважать ты сам, то никто другой тем более».

Помните, что самооценка еще более важна, но её сложно поддерживать. Вы очень важный человек. Вы важны! Неуверенность в себе может быть тем единственным, что отделяет вас от самого популярного ученика в школе.

Придумай остроумные ответы. Вместе с друзьями или родителями заготовь интересные и весёлые ответы хулигану. В таких ответах нельзя использовать нецензурные слова, оскорблять хулигана напрямую или затрагивать кого-то ещё (его родителей или друзей).

3. Не бойтесь рассказывать о травле.

Если над вами или вашим знакомым издеваются, не бойтесь рассказать об этом родителям. Они смогут помочь вам, решить любую ситуацию. Расскажите школьной администрации, родителям, учителю и продолжайте рассказывать им, если это не прекращается.

6. ОШИБКИ ВЗРОСЛЫХ

Часто взрослые, сталкиваясь с травлей в детском коллективе, совершают типичные ошибки, которые приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется. Итак, чего не надо делать в случае травли.

1. Ждать, что само пройдет. Само не проходит. У детей до подросткового возраста — точно. Позже есть небольшой шанс, что в группе найдутся

достаточно авторитетные дети, не обязательно лидеры, которые вдруг увидят эту ситуацию не как привычную игру, а как жестокость и недостойное поведение и решатся заявить о своем видении. Это может если не полностью прекратить, то сильно уменьшить травлю. Но до примерно 12 лет детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (это и взрослым даётся непросто). Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе никуда не денется.

2. Искать причины и объяснения. Причин, по которым возникает травля много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Всё это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать. Но множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Можно долго искать причины и факторы, вызывающие какую-то болезнь, но нельзя делать это вместо помощи тем, кто страдает уже сегодня. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети – не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. Издевательство недопустимо. Никакие особенности школы, общества, семей и детей не могут служить оправданием травли.

Если в голове взрослого такого твёрдого убеждения нет, остановить травлю он не сможет. Он будет бесконечно рассуждать о том, какие дети, какие родители, какое общество, приводить примеры, чем дети, которых (или которые) травят, отличаются от других детей в классе и разводить руками: «Ну, они такие, что я могу поделаться!». И заниматься по сути поддержанием травли, ведь в её основе как раз лежит этот приём: объявить кого-либо «не таким» и на этом основании выдать себе индульгенцию на насилие.

Кроме того, причины травли часто столь глобальны, что устранить их невозможно. Скажем, агрессию в обществе или насильственность и закрытость школьной системы мы вряд ли сможем преодолеть в обозримом будущем. Дети, обделённые любовью родителей и потому самоутверждающиеся за счёт других, всегда были, есть и будут. Люди социальны и ориентированы на группу, задача возраста – пережить сплочённость.

Всё это так, но это не значит, что надо терпеть травлю. Нет задачи устранить причины, есть задача обеспечить безопасность каждого ученика в

школе, а для этого нужно изменить конкретное поведение конкретной группы детей.

3. Путать травлю и непопулярность. Никто никому не обязан, чтобы его все любили и хотели с ним дружить. Не могут быть все одинаково популярны. Многим детям, кстати, и не нужна особая популярность в классе, они вполне без неё проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного – безопасности. И имеют на неё полное право.

Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищённость от насилия. Популярность – это вопрос психологический. Групповое насилие – это вопрос нарушения прав.

Педагоги, сводящие всё к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить её рейтинг особыми поручениями и т. д. И это всё может сработать при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Если нет – любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки. Выиграл олимпиаду – «ботан». Помог кому-то – «подлиза». Нарисовал хорошо – «художник-мазиламочи Левитана». В грязной атмосфере насилия не пробьются ростки интереса и уважения. Сначала надо провести дезинфекцию.

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности – может быть. Если идет травля – нет. И даже может быть наоборот. Дети, которые стали успешны и известны благодаря спортивным победам, роли в кино или каким-то ещё достижениям, могут много рассказать о школьной травле. Только в мелодрамах фото на обложке журнала означает признание в классе. В реальности это скорее принесёт новые проблемы.

4. Считать травлю проблемой только жертвы. Конечно, явственно страдает именно жертва. Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все.

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищённости, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.

Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за своё слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой.

Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге – к деструктивным, асоциальным чертам личности. Пиррова победа, которая потом обернётся одиночеством и положением изгоя во взрослом коллективе, где никто уже не станет особо бояться такого «булли», а вот общаться с ним не захочет. Даже если он будет успешен и станет начальником, счастья в его жизни будем немного.

Наконец, это все плохо для группы в целом, для её эффективности, способности справляться с трудностями. Насилие – страшный пожиратель энергии, ни на что другое сил у группы уже не остаётся. В том числе и на учёбу.

Это то, что важно доносить до родителей: если это не вашего ребёнка травят – не думайте, что у вас нет повода для беспокойства. Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия. И тогда абсолютно любой, в том числе и ваш ребёнок может оказаться «назначен» группой исполнить её волю и «дать ему как следует». Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно. Ну, а дальше варианты. Либо он сам рискует совершить серьёзное преступление, либо доведенная до отчаяния жертва даст отпор, и может произойти всё что угодно.

5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы. Это подход «всё дело в том, что они такие».

Чаще всего приходится слышать, что жертва – «такая» (причём неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одарённая, нестандартная, «индиго» и т. д.).

«Козлом отпущения» может стать каждый. Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особенным. Очки (веснушки), толщина (худоба), нацио-

нальность, дешёвая одежда – всё может стать основанием для объявления жертвы «не такой». Причина травли – не в особенностях жертвы, а в 23 особенностях группы. Один и тот же ребёнок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Или перестать быть изгоем в тот же самый за короткий срок, скажем, после смены классного руководителя.

Не имеет смысла сводить причину травли к качествам тех, кто травит. Конечно, роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне. Но одних только их качеств недостаточно. Часто самые отъявленные травители, случайно оказавшись с жертвой вдвоём, например, на продлёнке, мирно с ней играют. А если учитель вмешивается и начинает активно работать с травлей, агрессоры иногда за считанные дни меняют своё поведение, хотя, конечно, они не могли бы так стремительно решить свои «внутренние проблемы» или повысить свой «культурный уровень».

Эта ошибка лежит в основе попыток преодолеть травлю путём «разговоров по душам» или «индивидуальной работы с психологом». С жертвой ли, с агрессорами ли. Травля, как любое застревание в деструктивной динамике – болезнь группы. И работать надо с группой в целом. Обсуждать происходящее, устанавливать новые правила. И только в этом контексте могут быть полезны разговоры с жертвой и обидчиками.

Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц – всё равно, что пытаться решить проблему аварий на дорогах не разумными правилами дорожного движения и контролем за их исполнением, а развитием у каждого отдельного водителя скорости реакции, вежливости и любви к ближнему. Одна из основных задач возраста в конце начальной и средней школе – разобраться в правилах общежития, научиться жить в социуме. И правила должны задавать взрослые.

Конечно, помогать детям решать внутренние проблемы тоже нужно, но это работа долгая и в ситуации актуальной травли невозможная обычно. Надо сначала прекратить травмирующее воздействие, а потом уж лечить.

6. Давить на жалость. Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет чаще всего. Только укрепит их в позиции сильного, который хочет казнить, хочет милует. Обычно агрессоры потому и травят, что очень хорошо знают, каково жертве, и боятся оказаться на её месте (скорее всего, уже там бывали: в своей семье или в другой группе).

Логика травли состоит в том, что луч прожектора общего негативного внимания обращён на жертву, и она мечется в нём, как обречённый кролик в свете фар автомобиля. Поэтому любые разговоры о жертве подкрепляют травлю. Наша задача – перевести луч прожектора на саму травлю как явление, сделать мишенью насилие как таковое.

7. **Принимать правила игры.** Это самое важное, пожалуй. Ситуация травли сдвигает «точку нормы». Через какое-то время всем кажется, что так и надо, «таких» и надо травить, а как же иначе – ведь они «такие».

Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что я сильный и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьёт слабого». И часто взрослые, пытаясь помочь, на самом деле подкрепляют эту картину мира.

Например, когда говорят пострадавшему: «Подумай, в чём ты сам мог бы измениться» или «Дай ему, чтоб неповадно было». По сути, ребёнку сообщают вот что: «Мир устроен так, что в нём правит сила, и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («Научись ладить с ребятами!»). Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит – правы. Или можешь наплевать на собственную безопасность («Не бойся! Дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут. Ещё вариант: отрезать от себя чувства («Не обращай внимания!») и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри. По сути, взрослый во всех этих случаях солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребёнка один на один с ней. Ребёнок за всеми этими «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» слышит: «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь».

Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а конфронтацию с правилами игры, по которым сильный имеет право бить слабого. С травлей как насилием, как болезнью, отравой, моральной ржавчиной. С тем, чего не должно быть. Что нельзя оправдывать, от чего любой ребёнок должен быть защищён, и точка.

Без конфронтации здесь невозможно, уговоры не помогут, медиация и «командообразование» тоже.

7. ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ

1. Присвоить проблему. Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто её решает, кто берёт на себя ответственность. Если взрослые будут разводиться руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится.

Кто может быть ответственным? Мы помним, что травля – болезнь группы, значит, работать с ней должен тот человек, который общается с группой и руководит ей, кто может задавать правила игры. То есть учитель, классный руководитель. Иногда это может быть кто-то из руководства школы, например, заместитель директора по воспитательной работе, но обычно это возможно в школах не очень большого размера, где все всех знают, и школа воспринимается как одна большая группа. В идеале весь педагогический коллектив должен иметь общий взгляд на проблему травли и всем должны быть известны алгоритмы согласованных действий в случае, когда кто-то заметил в одном из классов травлю. Чем более единую, согласованную профессиональную реакцию взрослых получает детская группа, тем быстрее разрешается проблема. Чтобы победить зарождающуюся травлю, иногда достаточно пяти минут. А запущенные случаи могут отравлять жизнь в классе годами.

Часто в школах пытаются решение проблемы травли переложить на школьных психологов. Но психолог не работает с классом как с группой, он не может исправить плохие правила жизни в этой группе. Это может сделать только учитель. А психолог как раз может помочь в этом учителю: разработать вместе стратегию действий, обсудить, что получается, да и просто поддержать педагога в процессе работы. При этом стоит работать с теми взрослыми, кто готов взять ответственность, тем, кто всё валит на детей и «агрессию в обществе», психолог помочь не сможет.

Психолог может также индивидуально работать с детьми: эмоционально поддержать пострадавших и помочь им осмыслить болезненный опыт, чтобы не тащить его в дальнейшую жизнь; работать с агрессорами, искать причины их поведения, работать с их семейной ситуацией. Он может после преодоления травли провести с детьми занятия для сплачивания группы. Но

всё это будет полезно только после или одновременно с изменением с работой с группой, которую проводит педагог.

2. Назвать явление. Никаких «У Пети Смирнова не ладится с одноклассниками». Когда ребёнка намеренно доводят до слёз, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют – это называется «травля». Насилие. Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Неназванную проблему решать невозможно.

Не менее важно назвать явление самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Мальчики, которых застали за перекидыванием рюкзака одноклассника, со слезами мечущегося между ними, могут сказать: «Мы просто играли». Нет, это не игра. Игра – это когда весело всем. И когда все играют добровольно. Девочки, которые издевательски копируют или комментируют внешность одноклассницы, могут сказать: «Мы просто так шутим». Нет, это не шутка. Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка – это когда весело всем, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете – не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо.

Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: «как было бы вам в такой ситуации? Что чувствовали бы вы?» И если в ответ идут 28 живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

3. Дать однозначную оценку травле. Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному.

Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Если нет, он прочтёт нотацию, дети почувствуют фальшь и всё останется, как было. Поэтому хорошо бы педагогу сначала спросить себя о своём отношении к другим и непохожим.

4. Обсуждать травлю как проблему группы. Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на название травли насилием, начнётся: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет.

Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть – травлей. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль позитивной «альфы», которая не обижает других, а заботится о группе. И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

С детьми постарше можно посмотреть и обсудить «Повелителя мух» Голдинга или (лучше) «Чучело» Железникова. С младшими школьниками можно посмотреть «Гадкого утенка» Гарри Бардина.

5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор. Результат не будет прочным, если дети просто примут к сведению формальные требования учителя. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля». 1 балл – это «я никогда в этом не участвую», 2 балла – «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла – «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах – сколько

баллов они поставили бы себе? Обычно «три» сам себе никто не ставит. Только ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травмишь. Наоборот, лучше сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить – это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс».

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Например, можно перечитать с детьми сказку «Гадкий утёнок», тот отрывок, в котором описана травля утёнка другими птицами, и сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утёнке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утёнком-то всё потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает 30 похожая ситуация, каждому приходится определиться: «Кто он в этой истории. Неужели среди вас есть желающие играть роль тупых злобных кур? Каков ваш выбор?».

Этот же приём может помочь родителям осознать, что если травят не их ребёнка, а наоборот, это тоже очень серьёзно. Их дети находятся в роли участников травли, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность. Они этого хотят для своих детей?

6. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт. До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка её губительной спирали прекращена – самый подходящий момент, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например, «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Ещё лучше, чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот приём называется «заключение контракта», он

прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

7. Поддержка позитивных изменений. Очень важно чтобы взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросал это дело. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счётчик травли», какой-нибудь сосуд или 31 доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похоже на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т.д. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры» и т.д.

Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

8. Гармонизировать иерархию. Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чём-то своём, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотр талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование – арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвёртый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

8. ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы

1. Конституция Российской Федерации: ред. от 14 марта 2020 года с изм. и доп., вступ. в силу с 4 июля 2020 года: [принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020] – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/constitution> (Дата обращения: 23.02.2022).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 21.07.2014) [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения: 11.02.2022).
3. Квалификационный справочник 2021 (ЕКС) «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих» – URL: https://classdoc.ru/eksd/19_obrazov/02_pedrab/113/ (Дата обращения: 11.02.2022).
4. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)». – URL: <https://минобрнауки.рф/документы/5133> (Дата обращения: 03.02.2022).
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОБЗ» – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71254376/> (Дата обращения: 06.03.2022).
6. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 9 сентября 2019 года № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_333385/f62ee45faefd8e2a11d6d88941ac66824f848bc2/ (Дата обращения: 30.01.2022).

Методическая литература:

1. Дубровская Т.А. Адаптация и реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие для студентов вузов. М.: РГСУ, 2014. 364 с.
2. Вильшанская А.Д., Прилуцкая М.И., Протченко Е.М. Психолого-медико-педагогический консилиум в школе. Взаимодействие специалистов в решении проблем ребёнка. М.: Генезис, 2016. 253 с.
3. Замановская Е.В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы. СПб.: Питер, 2018. 288 с.
4. Приходько О.Г. Деятельность педагога, учителя-предметника, классного руководителя при включении обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство: методические материалы для педагогов, учителей-предметников, классных руководителей образовательных организаций М.: ГБОУ ВПО МГПУ, 2014. 227 с.
5. Журлова И.В. Диагностика и коррекция коммуникативных девиаций и эмоциональных нарушений у школьников: психологический практикум. Минск: Красико-Принт, 2014. 96 с.
6. Емилина Т.А. Привлечение подростков к волонтерской деятельности как эффективная практика профилактики их безнадзорности и правонарушений (на примере «Школы волонтера» социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних). Работник социальной службы, 2012. № 7. С. 33–43.
7. Иванов, Д.А. Особенности суицидального поведения подростка. Менеджмент и кадры, 2012. № 7. С. 13–22.
8. Иванова, В.Ю., Пасторова А.Ю. Дети с обычным развитием в группах интеграции. М., 2010. 272 с.
9. Ипатов, А.В. Подросток: от саморазрушения к саморазвитию: программа психологической помощи. СПб.: Речь, 2018. С. 13–17.
10. Казанская, В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. Санкт-Петербург, 2008. 283 с.
11. Панасенкова М.М. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных учреждений по организации работы с

детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья в условиях инклюзивного образования. Ставрополь: СКIRO ПК и ПРО, 2012. 46 с.

12. Руководство для подростков про буллинг. Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / Под редакцией А.А. Реана. М., 2019. 35 с.

13. Неизвестных А.А. Оказание помощи семьям с несовершеннолетними детьми, оказавшимся в кризисной ситуации: поиск комплексных решений. Социальное обслуживание, 2013. № 6. С. 75–80.

14. Новикова М. А., Реан А. А. Влияние школьного климата на возникновение травли: отечественный и зарубежный опыт исследования. Вопросы образования, 2019. № 2. С. 78-97.

15. Организация деятельности системы ПМПК в условиях развития инклюзивного образования / Под ред. М.М. Семаго, Н.Я. Семаго. М.: АРКТИ, 2015. 368 с.

16. Реан А. А., Новикова М. А. Семейные предпосылки вовлеченности ребенка в школьную травлю: влияние психологических и социальных характеристик семьи. Психологическая наука и образование, 2018. Т. 23. № 4. С. 112-120.

17. Рождественская Н.А. Девиантное поведение и основы его профилактики подростков: учебное пособие. М.: Генезис, 2015. 216 с.

18. Чистопольская К.А. Адаптация методики «Опыт близких отношений – переработанный опросник» на русскоязычной выборке и изучение стилей привязанности молодых людей в остром постсуициде. Психологическая диагностика, 2019. № 1. С. 6–23.

19. Шестоперова Е.Л., Мухаматдинова Г.Н. Из практики социальной реабилитации семей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в социально опасном положении, на базе комплексного центра социального обслуживания. Работник социальной службы, 2013. № 3. С. 57–64.

Электронные ресурсы:

1. Догадаев В.С. Принцип приоритета духовности в ранней профилактике преступности несовершеннолетних // Пробелы в российском законодательстве. 2012. № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-prioriteta-duhovnosti-v-ranney-profilaktike-prestupnosti-nesovershennoletnih> (Дата обра-

щения: 24.02.2022).

2. Методическое пособие. Рекомендации по организации и содержанию деятельности школьного психолого-медико-педагогического консилиума – URL: <http://cdo.tomedu.ru/wp-content/uploads/2011/05/MP-PMPk.pdf> (Дата обращения: 10.02.2022).

3. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению – URL: https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metod.rek_prof.-suitsidov_roditeli-1.pdf (Дата обращения: 14.02.2022).

4. Методические рекомендации о механизмах привлечения организаций дополнительного образования к профилактике правонарушений несовершеннолетних – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Dop.-obrazovanie-profilaktika-pravonarushenii- metod.-rekomendatsii.pdf> (Дата обращения: 13.02.2022)

Учебное издание

Профилактика буллинга, моббинга и кибербуллинга в образовательной среде

Методические рекомендации

Корректор: О. В. Амбикова

Оператор вёрстки: Т.А. Лукашенко

Подписано в печать 12.09.2023.

Бумага офсетная. Формат 60x84/16

Гарнитура «Times». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 6.75. Тираж 100 экз. Заказ № 561.

Отпечатано в МБОУ ДПО «Научно-методический центр»

650036, г. Кемерово, ул. Гагарина, 118.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК